

COMPÉTITION/PIUSSANCE SESSION A

Alternance des sessions A et B

Choisir le bon poids : Choisissez un poids qui vous met au défi tout en vous permettant de maintenir une forme correcte pour toutes les séries. Essayez de terminer chaque série en ayant l'impression de pouvoir faire deux répétitions supplémentaires. Augmentez le poids si vous pouvez faire plus de deux répétitions supplémentaires, et diminuez-le si vous avez du mal à terminer la série ou à maintenir la forme.

Effectuez les exercices A1 et A2 en enchainement. Effectuez la première série de A1, faites une courte pause, puis passez à A2. Reposez-vous **60 à 120s** après les deux séries et répétez jusqu'à ce que toutes les séries A1 et A2 soient terminées. Procédez de la même manière pour B1 et B2, et ainsi de suite.

A1



Power clean / saut horizontal
3-5 séries x 3-8 répétitions

A2



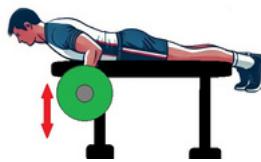
Squat sauté avec pause
3-5 séries x 3-8 répétitions

B1



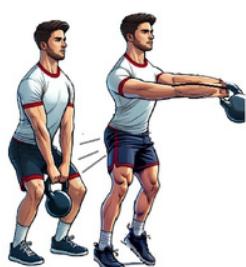
Squat arrière / Squat avant
3-4 séries x 5-8 répétitions

B2



Tirage horizontal sur banc
3-4 séries x 5-8 répétitions

C1



Swings avec kettlebell
3 séries x 8-10 répétitions

Garder la colonne vertébrale
neutre, exploser à partir des
hanches

C2



Presse à terre (debout)
3 séries x 8-10 répétitions

D1



Abaissement des jambes
3 séries x 8-10 répétitions

Maintenir le bas du dos à plat
contre le sol

D2



Exercice de Copenhague
3 séries x 20s - 60s
chaque côté

Genou supérieur placé sur le
banc

COMPÉTITION/PIUSSANCE SESSION B

Alternance des sessions A et B

Choisir le bon poids : Choisissez un poids qui vous met au défi tout en vous permettant de maintenir une forme correcte pour toutes les séries. Essayez de terminer chaque série en ayant l'impression de pouvoir faire deux répétitions supplémentaires. Augmentez le poids si vous pouvez faire plus de deux répétitions supplémentaires, et diminuez-le si vous avez du mal à terminer la série ou à maintenir la forme.

Effectuez les exercices A1 et A2 en enchainement. Effectuez la première série de A1, faites une courte pause, puis passez à A2. Reposez-vous **60 à 120s** après les deux séries et répétez jusqu'à ce que toutes les séries A1 et A2 soient terminées. Procédez de la même manière pour B1 et B2, et ainsi de suite.

A1



Power clean / saut horizontal
3-5 séries x 3-8 répétitions

A2



Squat sauté avec pause
3-5 séries x 3-8 répétitions

B1



Soulevé avec trap barre
3-4 séries x 5-8 répétitions

B2



Traction
3-4 séries x 5-8 répétitions
Intention de vitesse

C1



Presse
3 séries x 8-10 répétitions
Intention de vitesse

C2



Développé couché
3 séries x 8-10 répétitions
Intention de vitesse

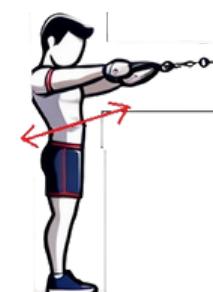
D1



Deadbug avec élastique
3 séries x 8-10 répétitions
chaque côté

Maintenez la tension d'un élastique fixé derrière vous tout en alternant les extensions de jambes

D2



Rotations
3 séries x 8-10 répétitions
chaque côté

Rotation à partir de la cage thoracique/du tronc