

PRÉPARATION GÉNÉRALE/FORCE 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 enchaînement. Effectuez la première série de A1, faites une courte pause, puis passez à A2. Reposez-vous **60 à 120s** après les deux exercices 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



Prise isométrique pour le
squat avant / Goblet
Squat
3 séries x 20 - 30s

*Maintien isométrique
en position fléchie*

A2



Rétractation de l'omoplate
en suspension
3 séries x 20 - 30s

*Se suspendre avec les bras,
rétracter et protracter les
omoplates*

B1



Back Squat / Front Squat
3 - 4 séries x 6 - 10 répétitions

*Imaginez que les ischio-
jambiers touchent les mollets
pour une amplitude complète*

B2



Tractions (excentrique)
3 - 4 séries x 5 répétitions

*Prenez 7 secondes pour vous
abaisser à chaque répétition.
Se remettre à zéro et sauter en
position haute si l'on n'arrive
pas à se redresser*

C1



B-Stance Soulevé
3 séries x 10 - 12 rép/côté

*Maintenir la position du bas du
corps tandis que le mouvement
du tronc part des hanches.
Gardez la majeure partie de
votre poids sur la jambe avant,
le pied arrière servant
principalement à l'équilibre*

C2



Pompes
3 séries x 10 - 12 répétitions

*Poitrine au sol, contrôle vers
le bas et poussée puissante*

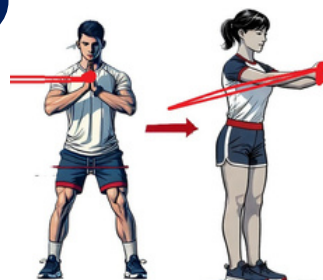
D1



V Up's
3 séries x 60s

*Bouger les jambes et les
bras de haut en bas en
créant un V*

D2



Presse palloff
3 x 45 - 60s chaque côté

*Résister à la tension
latérale de la bande.
Garder le tronc penché
vers l'avant pendant que
les mains se rapprochent
et s'éloignent de la
poitrine*

PRÉPARATION GÉNÉRALE/FORCE 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 enchaînement. Effectuez la première série de A1, faites une courte pause, puis passez à A2. Reposez-vous **60 à 120s** après les deux exercices 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



Prise isométrique pour le
squat avant / Goblet
Squat
3 séries x 20 - 30s

Maintien isométrique

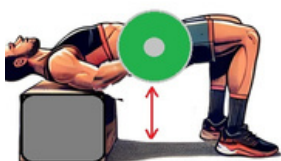
A2



Rétractation de l'omoplate
en suspension
3 séries x 20 - 30s

Se suspendre avec les
bras, rétracter et
protracter les omoplates

B1



Poussée des hanches
(Hip trust)

3-4 séries x 6 - 10 répétitions

B2



Extension à un bras avec
flexion

3 - 4 séries x 6 - 10
répétitions
chaque côté

C1

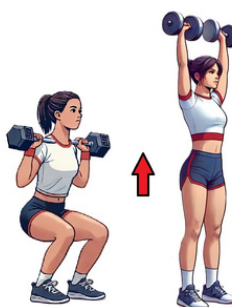


Montées d'escaliers

3 séries x 10 - 12 répétitions
chaque côté

*Effort minimal sur la jambe
suspendue*

C2



Thruster

3 séries x 10 - 12 répétitions

D1

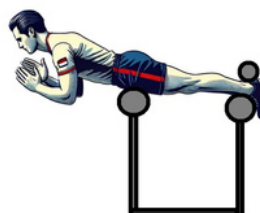


Essuie-glace

3 séries x 4 - 6 répétitions
chaque côté

*Garder les pieds joints en se
déplaçant de gauche à droite.
Pousser les mains contre le sol
pour soutenir le tronc*

D2



Extension dorsale
isométrique

3 séries x 30 - 60s