

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 enchainement. 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

A2



Rétraction de l'omoplate en suspension

3 séries x 20 - 30s

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

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

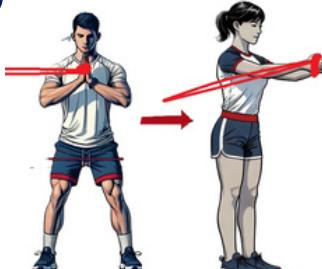


V Up's

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 enchainement. 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

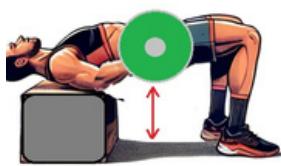
A2



Rétraction de l'omoplate en suspension

3 séries x 20 - 30s

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

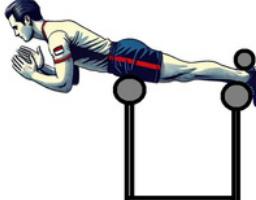


Essuie-glace

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