

SPORT SPÉCIFIQUE/FORCE ET PUISSANCE

Alternance des sessions A et B

SESSION A

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 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.

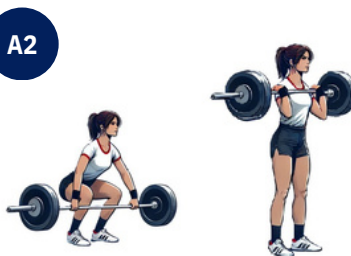
A1



Lancers de medecine-ball
4 séries x 5 répétitions

3-7kg s'accroupir bas et lancer haut autant que possible

A2



Power clean technique
ou saut sur box
4 séries x 6 répétitions

*Focus technique
(= charge légère)
Utiliser le box jump si l'on ne peut pas faire de powerclean*

B1



Back Squat

3-4 séries x 5-8 répétitions

B2



Traction
3-4 séries x 5-8 répétitions

Mouvement continu de haut en bas. Utiliser des poids ou des bandes élastiques pour assurer un défi pour le nombre de répétitions

C1



Les swings avec kettlebell
3 séries x 10-12 répétitions

Garder la colonne vertébrale neutre, initier le mouvement à partir des hanches

C2



Presse landmine
3 séries x 10-12 répétitions

Développé à genoux à un bras au-dessus de la tête

D1



Marche de l'ours
3 séries x 10 mètre à reculons et en avant

*Le bras et la jambe opposés avancent en gardant les genoux décollés du sol
Contrôler pour équilibrer un objet sur le dos sans le laisser tomber*

D2



Redressement des abdominaux
3 x 10-12 répétitions chaque côté

Imaginez que vous déplacez la côte opposée vers la hanche

SPORT SPÉCIFIQUE/FORCE ET PUISSANCE

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 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.

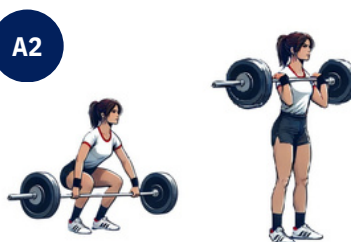
A1



Lancers de medecine-ball
4 séries x 5 répétitions

3-7kg s'accroupir bas et lancer haut autant que possible

A2



Power clean technique
ou saut sur box
4 séries x 6 répétitions

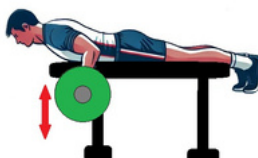
Focus technique
(= charge légère)
Utiliser le box jump si l'on ne peut pas faire de powerclean

B1



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

B2



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

C1



Pistole squats
3 séries x 10-12 répétitions

Garder la colonne vertébrale neutre, exploser à partir des hanches

C2



Presse thoracique
3 séries x 10-12 répétitions

Développé 2 bras au-dessus de la tête

D1



Crunch bicyclette
3 séries x 12 répétitions
chaque côté

D2



Gainage
3 séries x 20 - 60s

Développer l'endurance au fil du temps