

SPORT SPÉCIFIQUE/FORCE ET PUISSANCE

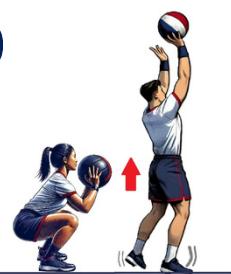
SESSION A

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



Lancers de medecine-ball
4 séries x 5 répétitions

A2



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

B1



Back Squat

3-4 séries x 5-8 répétitions

B2



Traction

3-4 séries x 5-8 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 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



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

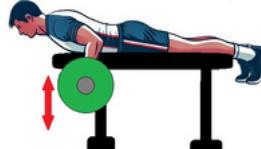
B1



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