

Séance d'arraché

Objectif : amélioration de la trajectoire de la barre.

Échauffement : CF routine mobilité échauffement

Accent sur :

Mobilité Épaule, Hanche, cheville.

Gainage

Activation : 3 tours 10 répétitions par exercices (à l'élastique) :

Développé alternés

Gobelet squat

Tirage menton élastique

Corps de séance :

Bloc A. Tirage lourd d'arraché.

5 séries de 3 répétitions @110% du max à l'arraché.

R 2'

B. Tirage haut d'arraché

5 séries de 3 répétitions @85% du max à l'arraché

R2'

⇒ On met l'accent sur la technique, Récupération pour le bloc A et B : R' : 2 minutes

C. Complexe sous forme d'EMOM (Départ toute les minutes) : 10 MINUTES (technique +++ et sensation)

Barre chargé à 50% du max à l'arraché.

1 tirage haut d'arraché + 1 Arraché force + 1 passage d'arraché + 1 arraché debout.

⇒ Sur ce bloc l'accent est mis sur la technique et aussi sur l'endurance de force avec peu de récupération.

D. Renforcement d'assistance arraché

3 séries 15 mètre AR marche du fermier 1 bras/ Over head l'autre bras

R 1.30

3 séries 12 rep extension tronc GHD Tempo 1_1_1_1 PDC

R 1.30

3 séries 12 rep Crunch tempo 1-1-1-1 PDC

R 1'