

Semaine du 19 au 23 mai 2025

La phase d'affutage

Concevoir une phase d'affutage de 10 jours pour la compétition d'un haltérophile confirmé.

Contenu du cycle précédent :

-4 entraînements semaine

-Durée moyenne des séances, 2H

- contenu des séances, , essentiellement sur les deux mouvements de compétition et quelques semis techniques.

-charge de l'entraînement se faisait entre 85 et 95% du 1rm et les mouvements d'assistance étaient entraînés sur des RPE 8 maximum

Rendu du devoir 30 Mai