

Échauffement : Cardio 3-4' intensité légère/moyenne  
Mobilité hanches, chevilles.

## 1<sup>o</sup> séance haltérophilie : Approche Analytique arraché

### Bloc 1

| Tirage lourd d'arraché |       |             |
|------------------------|-------|-------------|
| 3 x 5                  | RPE 7 | R' : 1'30'' |

### Bloc 2

| Tirage Haut d'arraché |       |             |
|-----------------------|-------|-------------|
| 4 x 6                 | RPE 7 | R' : 1'30'' |

### Bloc 3

| Tirage bras d'arraché |       |         |
|-----------------------|-------|---------|
| 3 x 4                 | RPE 7 | R' : 2' |

### Bloc 4

| Arraché Puissance |       |         |
|-------------------|-------|---------|
| 3 x 5             | RPE 7 | R' : 2' |



### Bloc 5

| Arraché |       |             |
|---------|-------|-------------|
| 2 x 2   | RPE 8 | R' : 1'30'' |

### Questions :

Quel a été votre ressenti sur la séance ?

Comment avez-vous procédé pour trouver l'intensité demandée, comment avez-vous trouvé le RPE ?

Quel est l'intérêt de la mobilité en début de séance ?

Quelles difficultés avez-vous rencontrées ?