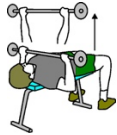


2° séance : Vitesse haut du corps

Échauffement : Cardio 3-4' intensité légère/moyenne
Mobilité, activation articulaire, renfo CORE

Bloc 1 :



Développé couché		
3 x 6	X	40% 1 RM
R' : 1'30 "		

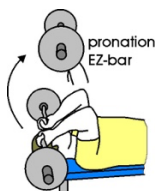
Bloc 2 :



Développé militaire debout		
3 x 5	X	30% 1RM
R' : 1'30''		

Renforcement d'assistance :

Bloc 3 :



Barre au front		
3 x 10	2/0/1/0	RPE 7/8
R' : 1'		

Renforcement complémentaire :

Bloc 4 :



Biceps curl haltères		
3 x 15	1/0/1/0	RPE 7/8
R' : 1'		

Questions :

Quel a été votre ressenti sur la séance ?

Comment avez-vous procédé pour trouver l'intensité demandée ? (% RM)

Sur l'exercice de la barre au front, quelle(s) problématique(s) avez-vous rencontrées ?

Quelles difficultés avez-vous rencontrées ?