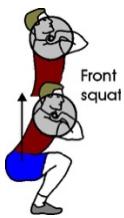


3^e séance : Masse bas du corps

Bloc 1 :



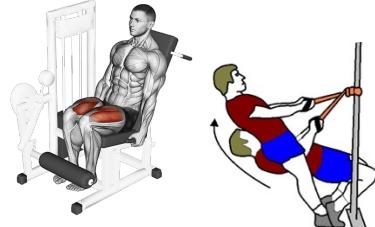
Front squat		
4 x 8	2/0/1/0	8 RM
R' : 3'		

Bloc 2 :



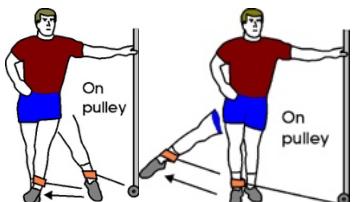
Soulevé de terre		
3 x 6	2/1/1/0	6 RM
R' : 3'		

Bloc 3 : Biset



Leg extension + Sissy Squat		
3 x 10/10	1/0/1/0	RPE 7/8
R' : 3'		

Bloc 4 : Superset



Adduction + Abduction hanche		
3 x 15+15	2/1/1/0	RPE
R' : 3'		

Bloc 5 :



Flexion plantaire		
3 x 15	1/0/1/0	RPE 7/8
R' : 1'		

Quel a été votre ressenti sur la séance ?

Quelle était votre montée en charge sur le front squat ?

Quels sont les avantages du Biset et du Superset ?

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