

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

3<sup>o</sup> séance haltérophilie : Trajectoire  
arraché

Bloc 1

Tirage Lourd d'arraché		
3 x 3	53 % TO	R' : 1'30''

Bloc 2

Tirage Haut d'arraché suspension haute		
3 x 5	RPE 7	R' : 1'30''

Bloc 3

Arraché Force		
4 x 6	RPE 7	R' : 1'30''

Bloc 4

Chute d'arraché		
3 x 4	RPE 7	R' : 2'



Exercices de renforcement :

Bloc 5

Flexion d'arraché		
3 x 5	RPE 7	R' : 2'

Bloc 6

Klovov Press		
3 x 5	RPE 8	R' : 1'30''

Questions :

Quel a été votre ressenti sur la séance ?

Pourquoi est-il important d'avoir une bonne trajectoire ?

En quoi la flexion d'arraché améliore votre chute d'arraché ?

Quelles difficultés avez-vous rencontrées ?