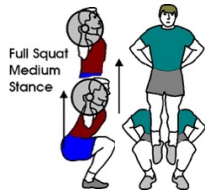


Échauffement : Cardio 3-4' intensité légère/moyenne
Mobilité, activation articulaire, renfo CORE

4° séance : Explosivité

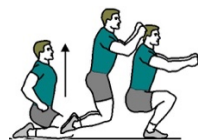
Explosivité

Bloc 1 :



Squat + Squat Jump		
3 x 2 + 5	X	85% + PDC
R' : 1'30''		

Bloc 2 :



Saut départ à genoux		
3 x 6	X	PDC
R' : 45''		

Renforcement complémentaire :

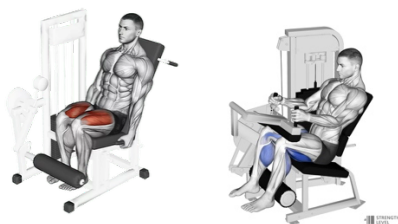
Bloc 3 :



Good morning debout		
4 x 10	2/0/2/0	RPE 7/8
R' : 1'		

Renforcement d'assistance :

Bloc 4 :



Superset – Leg extension / Leg curl		
3 x 15	1/0/1/0	RPE 8/9
R' : 1'		

Questions :

Quel a été votre ressenti sur la séance ?

Quels exercices selon-vous étaient sur l'explosivité ? Et pourquoi ?

Quelle est la différence entre le good morning assis et debout ?