

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

4° séance haltérophilie : Triple
extension arraché

Bloc 1

Tirage Lourd d'arraché		
3 x 6	RPE 7	R' : 1'30''

Bloc 2

Arraché Debout		
4 x 4	RPE 7	R' : 1'30''

Bloc 3

Passage d'arraché		
3 x 4	RPE 7	R' : 2'



Bloc 4

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

Questions :

Quel a été votre ressenti sur la séance ?

Pour travailler l'arraché debout, j'aurais pu remplacer par quoi ?

Quels sont les observables pour savoir si j'ai une bonne extension ?

Quelles difficultés avez-vous rencontrées ?