

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

6^e séance : Force Maximale

Bloc 1 :



Développé couché

3 x 5	1/0/1/0	85%
R' : 3'		

Bloc 2 :

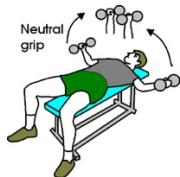


Soulevé de terre

3 x 3	1/0/1/0	90%
R' : 5'		

Renforcement complémentaire :

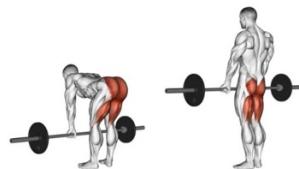
Bloc 3 :



Écarté couché

3 x 10	2/0/1/0	RPE 9/10
R' : 1'30"		

Bloc 4 :



Soulevé de terre jambes tendues

3 x 15	1/0/1/0	RPE 9/10
R' : 1'		

Questions :

Quel a été votre ressenti sur la séance ?

Quel était l'autre moyen de trouver la charge sur le soulevé de terre plutôt que le % ?