

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

6° séance haltérophilie : Triple extension épaulé

Bloc 1

Tirage lourd d'épaulé suspension haute		
3 x 5	RPE 7	R' : 1'30''

Bloc 2

Épaulé debout		
4 x 6	RPE 7	R' : 1'30''

Bloc 3

Épaulé Puissance		
3 x 4	RPE 7	R' : 2'

Bloc 4

Épaulé Jeté		
3 x 2	RPE 7	R' : 2'

Questions :

Quel a été votre ressenti sur la séance ?

Que vous ont apportés les blocs 1 et 2 par rapport au bloc 3 ?

Que manque-t'il entre le bloc 3 et le bloc 4 ?

Quelles difficultés avez-vous rencontrées ?