

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

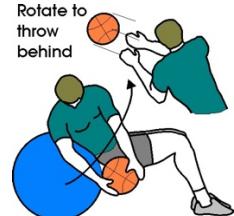
7^o séance : Explosivité

Bloc 1 : **Parade obligatoire**



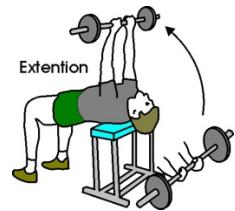
Lancer medecine ball		
3 x 6	X (vitesse d'exécution)	2/3 Kg
R' : 1'		

Bloc 2 : **Parade obligatoire**



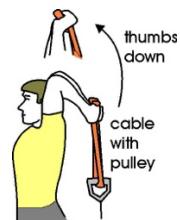
Lancer medecine ball		
3 x 4/4	X (vitesse d'exécution)	2/3 Kg
R' : 1'		

Bloc 3 :



Pull-over		
4 x 10	1/1/1/0	RPE 8
R' : 1'30"		

Bloc 4 :



Extension triceps		
3 x 15	1/0/1/0	RPE 8
R' : 1'		

Bloc 5 :

Obliques genoux 90°		
3 x 10/10	1/0/1/1	RPE 6
R' : 45''		

