

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

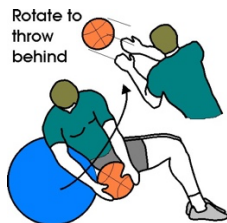
## 7° séance : Explosivité

### Bloc 1 : **Parade obligatoire**



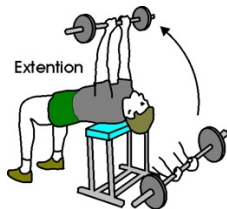
| Lancer medecine ball |                         |        |
|----------------------|-------------------------|--------|
| 3 x 6                | X (vitesse d'exécution) | 2/3 Kg |
| R' : 1'              |                         |        |

### Bloc 2 : **Parade obligatoire**



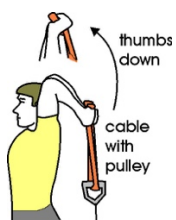
| Lancer medecine ball |                         |        |
|----------------------|-------------------------|--------|
| 3 x 4/4              | X (vitesse d'exécution) | 2/3 Kg |
| R' : 1'              |                         |        |

### 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''           |         |       |

