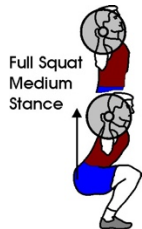


Échauffement : Cardio 3-4' intensité légère/moyenne  
Mobilité, activation articulaire, renfo CORE

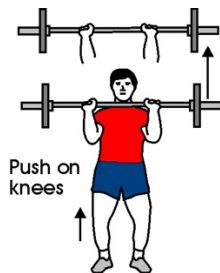
## 8° séance : Vitesse

### Bloc 1 :



Squat		
3 x 5	X (vitesse d'exécution)	40 % RM
R' : 1'30''		

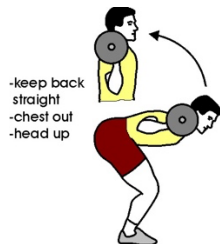
### Bloc 2 :



Push press		
3 x 5	X (vitesse d'exécution)	Adapter la charge en fonction de la vitesse d'exécution
R' : 1'		

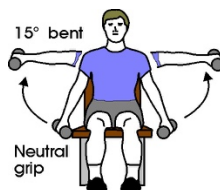


### Bloc 3 :



Good Morning		
4 x 10	1/0/1/0	RPE 8
R' : 1'30''		

### Bloc 4 :



Élévation latérales		
3 x 10	1/0/1/0	RPE 8
R' : 1'		

Bloc 5 :



Flexion plantaire		
3 x 10	2/0/1/1	RPE 8
R' : 1'		