

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

8^e séance : Explosivité

Bloc 1 :



Squat Jump		
3 x 6	X (vitesse d'exécution)	PDC
R' : 1'30"		



Bloc 2 : Hauteur de box : 30 CM MAX



Drop Box Jump		
3 x 4	X (vitesse d'exécution)	PDC
R' : 2'		

Bloc 3 :



Copenhague planche		
3 x 30''/30''	Isométrie	RPE 7
R' : 45'		

Bloc 4 :



Abduction hanche		
3 x 10	1/0/1/0	RPE 8
R' : 1'		

Bloc 5 :



Extension GHD		
3 x 10	2/0/1/1	RPE 8
R' : 1'		