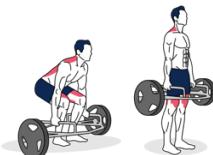


Échauffement : Cardio 3-4' intensité légère/moyenne  
Mobilité, activation articulaire, renfo CORE

## 8<sup>e</sup> séance : Puissance

### Bloc 1 :



Soulevé de terre trap bar		
3 x 5	X (vitesse de réalisation)	50 % RM
R' : 2'		

### Bloc 2 :



Pendley row		
3 x 5	X (vitesse de réalisation)	50 % RM tirage buste penché
R' : 2'		



### Bloc 3 :



Romanian deadlift		
3 x 8	1/0/1/0	RPE 8/9
R' : 1'		

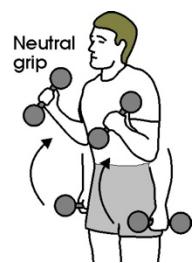
### Bloc 4 :

- Lie down on bench
- Fly back



Oiseau buste penché		
3 x 10	1/0/1/0	RPE 8
R' : 1'		

Bloc 5 :



Biceps curl prise neutre		
3 x 10	2/0/1/1	RPE 8
R' : 1'		