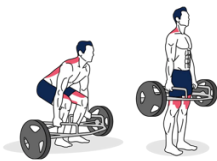


Échauffement : Cardio 3-4' intensité légère/moyenne
Mobilité, activation articulaire, renfo CORE

8° 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'		

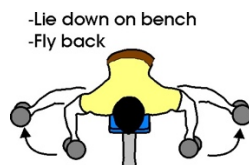


Bloc 3 :



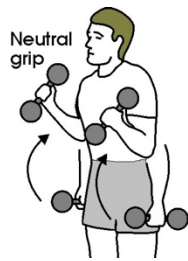
Romanian deadlift		
3 x 8	1/0/1/0	RPE 8/9
R' : 1'		

Bloc 4 :



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'		