

Séance 1 haltérophilie semaine du 9 au 13 février

Bloc 1 : Objectifs trajectoire et stabilité ARRACHE



A envoyer à Christophe DAMIEN sur WhatsApp

Échauffement mobilité et renforcement spécifique – 20 minutes

1 - TLA :

5 x 2 à 50% TO (table de BAROGA) R :1'30

Accent sur la position de départ et la transition

2 – Complexe : Tirage haut d'arraché départ suspension haute / arrachés force

5 x 2/2 à 30% TO (table de BAROGA) R :1'30

Accent sur la trajectoire haute et la trajectoire totale sur les deux tirages

3 – Chute d'arraché

5 x 2 à 40% TO (table de BAROGA) R :1'3



Accent sur la stabilité

4 – Complexe : Arraché debout / Flexion d'arraché

5 x 2/2 à 36% TO (table de BAROGA) R :1'30

5 – Arraché technique

5 x 2 au poids d'examen R :4'



Arraché : HOMMES 65% FEMMES 55% du poids du corps

Bonne séance.

Séance 2 haltérophilie semaine du 9 au 13 février

Bloc 1 : Objectifs trajectoire EPAULE JETE



A envoyer à Christophe DAMIEN sur WhatsApp

Échauffement mobilité et renforcement spécifique – 20 minutes

1 - TLE :

5 x 2 à 72% TO (table de BAROGA) R :1'30

Accent sur la position de départ et la transition

2 – Complexe : Épaulé FORCE / Flexion d'épaulé

5 x 2/2 à 35% TO (table de BAROGA) R :1'30



Accent sur la trajectoire haute et la trajectoire totale sur les deux tirages

3 – Passage d'épaulé

5 x 2 à 35% TO (table de BAROGA) R :1'30

Accent sur la stabilité

4 – Complexe : jeté force/ jeté nuque

5 x 2/2 à 40% TO (table de BAROGA) R :1'30

5 – Épaulé jeté

5 x 2 au poids d'examen R :4'



Épaulé jeté : HOMMES 65% FEMMES 55% du poids du corps

Bonne séance.