Séance n° : 6,Explosivité

Renseignements complémentaires : Séance de force explosive (bulgare) : épaules, trapèzes, biceps

Echauffement : Rameur 8’ + 2’ en 20’’ rapide 10’’ lent

Gainage/abdos : (10 portefeuilles option avec avec 5kg + 20 obliques/coté +20 ‘’ iso sur table à lombaire)*4

EXERCICES	SERIES	REPS	%	RECUP	OBSERVATIONS
• Dev militaire haltères assis+ boxe avec 2kg dans chaque mains aux dessus de la tête	1 1 5	10 8 4+6/bras	70% 75% 85%	1’ 2 3’	Maximum de vitesse pour le boxing
Schrug+ arraché assis	5	4+6	85%+50%	3’	Maximum de vitesse sur l’arraché
Biceps assis haltères simultané avec développé	1 4	10 6	70% 80%	1’30’’ 2	

Retour au calme : 5’ vélo