Séance n° : 18, Explosivité

Renseignements complémentaires : Séance de piométrie : Pectoraux, triceps

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

Gainage/abdos : (20’’ gainage face monté/descente+ 20 abdos oblique/coté en cuillère option avec poids + 15’’ gainage dorsal)*4

EXERCICES	SERIES	REPS	%	RECUP	OBSERVATIONS
• Développé couché haltères • Pompes pliométrie sur step	5	4+4	90%	3’30’’	Pompe : une main sur le step, une main au sol avec le step dans le sens de longueur (parallèle au buste), pousser et alterné de côté en effectuant un bond
• Dév incliné haltères • Pompes pliométrie sur step pieds relevé	5	4+4	90%	3’30’’	Même consigne mais pied surélevé
Pullover+ dips	5	5+max	85%+poids de corps lesté	2’30’’	Dips en stato dynamique, c’est-à-dire bloquer 3’’ sur la montée

Retour au calme : 5’ vélo