Séance n° : 19 Explosivité

Renseignements complémentaires : Séance de pliométrie : dorseaux, biceps

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

Gainage/abdos : (20’’ gainage face pieds sur le plat d’un bosu+ 20 abdos oblique/coté essuie-glace + 15’’ gainage dorsal)*4

EXERCICES	SERIES	REPS	%	RECUP	OBSERVATIONS
• Tirage buste penché haltères • Tirage sous barre décalé	5	4+4	90%	3’30’’	
• Tirage poulie basse serré • Tirage sous barre serré décale	5	4+4	90%	3’30’’	
• Tractions marteaux • Biceps haltères alterné	4	Max+6/bras	Poids de corps lesté+75%	2’30’’	Tractions marteaux en stato dynamique, bloquer 3’’ sur la montée

Retour au calme : 5’ vélo