Séance n° : 20 Explosivité

Renseignements complémentaires : Séance de pliométrie : épaules, trapèzes

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

Gainage/abdos : (20’’ gainage face mains sur le plat du bosu+ 20 abdos oblique/coté en cuillère option avec poids + 20’’ gainage araignée)*4

EXERCICES	SERIES	REPS	%	RECUP	OBSERVATIONS
• Developpé épaules haltères +pousser sur banc	5	4+4	90%	3’30’’	**Pousser banc :** effectuer une rétropulsion du corps avec pour but de se retrouver en position debout
• Tirage menton haltère • Tirage menton élastique	5	4+4	90%	3’30’’	**Tirage menton élastique** : bloquer l’élastique sous les pieds et effectuer un tirage menton en mettant un maximum de vitesse sur tout le mouvement (monter/descente)
• Dev arnold • Schrug	4	5+(iso+3)	85%+(10’’+90%)	2’30’’	

Retour au calme : 5’ vélo