

Mobile 3

Force et Projet sportif

Environ 4 séances	<u>Méthode pyramidale avec plateau</u> 1série de 12 rép à 50% avec 5 min de récupération 1série de 10 rép à 60% avec 5 min de récupération 1série de 8 rép à 70% avec 5 min de récupération 3série de 6 rép à 80% avec 5 min de récupération	
	Echauffement 20 relevés de buste 20 relevés de bassin 20 Crunch 20 Obliques	
	<u>Pectoraux</u> Développer assis prise large Ou Développer coucher <u>Dos</u> Tirage poulie haute	<u>Cuisses</u> Presse à 45°
Environ 4 séances suivantes	<u>Méthode pyramidale avec plateau</u> 1série de 12 rép à 50% avec 5 min de récupération 1série de 10 rép à 60% avec 5 min de récupération 1série de 8 rép à 70% avec 5 min de récupération 3série de 3 rép à 90% avec 5 min de récupération Peut être combiné avec de la pliométrie (dans la foulé) en fonction du sport pratiqué.	
	Echauffement+ 30 relevés de buste 30 relevés de bassin 30 Crunch 30 Obliques	
	<u>Pectoraux</u> Développer assis prise large Ou Développer coucher <u>Dos</u> Tirage poulie haute	<u>Cuisses</u> Presse à 45°