

# Développement du corps entier pour joueur immobilisé sur le bas du corps

## ECHAUFFEMENT

<b>A</b>			
<b>Epaulé-Jeté</b>			
<i>Avec barre, travail à genoux</i>			
Tempo	2/0/2/0	Objectif	Force Haut
Remarque : <b>Force et coordination</b>			
Set			Récup
Wup	<b>2-3 séries d'échauffement (x5)</b>		
S1	2 x	75 - 80 kg	SC2'
S2	2 x	75 - 80 kg	SC2'
S3	2 x	75 - 80 kg	SC2'
S4	2 x	75 - 80 kg	SC2'
S5			

<b>B</b>			
<b>Jeté</b>			
<i>Avec barre, travail à genoux</i>			
Tempo	1/0/1/0	Objectif	Force Haut
Remarque : <b>Force et coordination</b>			
Set			Récup
Wup			
S1	1 x	90 kg	1'
S2	1 x	ajuster selon S1	1'
S3	1 x	augmenter selon S2	1'
S4	1 x	augmenter selon S3	1'
S5	3 x	réduire de 20 kg	1'

<b>C1</b>			
<b>Arraché</b>			
<i>Avec barre, travail à genoux</i>			
Tempo	1/0/1/0	Objectif	Hyp Haut
Remarque : <b>Force et coordination</b>			
Set			Récup
Wup	<b>2-3 séries d'échauffement (x5)</b>		
S1	4 x	35 - 40 kg	20s
S2	4 x	35 - 40 kg	20s
S3	4 x	35 - 40 kg	20s

<b>C2</b>			
<b>Rowing à 1 bras</b>			
<i>Travail à genoux</i>			
Tempo	1/0/1/1	Objectif	Hyp Haut
Remarque : <b>Coordination Haut / Bas</b>			
Set			Récup
Wup			
S1	6 x	cc	1'30
S2	6 x	cc	1'30
S3	6 x	cc	1'30

<b>D1</b>			
<b>Développé couché</b>			
<i>Avec barre</i>			
Tempo	2/0/1/1	Objectif	Force Haut
Remarque : <b>Travail lent sur les 2 phases</b>			
Set			Récup
Wup	<b>2 séries d'échauffement (x10)</b>		
S1	5 x	110 - 120 kg	30s
S2	5 x	110 - 120 kg	30s
S3	5 x	110 - 120 kg	30s

<b>D2</b>			
<b>Lombaires inversés</b>			
<i>Sur banc à tirage</i>			
Tempo	2/1/2/2	Objectif	Force Bas
Remarque : <b>Avec résistance de l'élastique</b>			
Set			Récup
Wup	<b>1 série d'échauffement avec PdC (x8)</b>		
S1	5 x	résistance MAX	2'
S2	5 x	résistance MAX	2'
S3	5 x	résistance MAX	2'

<b>E1</b>			
<b>Pompes Inversées</b>			
<i>Travail à la barre fixe</i>			
Tempo	2/1/1/1	Objectif	Hyp Haut
Remarque : <b>Contrôler la descente, 2 secondes</b>			
Set			Récup
Wup			
S1	6 x	avec 1 pied en appui sur banc	20s
S2	6 x	avec 1 pied en appui sur banc	20s

<b>E2</b>			
<b>Extension de hanche</b>			
<i>Avec élastique au niveau des hanches</i>			
Tempo	2/1/1/1	Objectif	Hyp Bas
Remarque : <b>En position à genoux</b>			
Set			Récup
Wup			
S1	8 x		2'
S2	8 x		2'