

# FORCE PUISSANCE HAUT DU CORPS

Objectif FORCE / PUISSANCE haut du corps - Renforcement pendant les temps de récupération

A		Echauffement collectif			
Set	Reps	Charge	Tempo	Récup	
Ech					
S1				-	
S2				-	
S3				-	

C1		DC haltère 1 bras			
<i>Avec serrage SB contre le torse</i>					
Set	Reps	Charge	Tempo	Récup	
Ech					
S1	2×5RM		1 1	-	
S2	2×5RM		1 1	-	
S3	2×5RM		1 1	-	

B1		DN haltère / Tirage poulie			
<i>Mouvement combiné / Attention placement</i>					
Set	Reps	Charge	Tempo	Récup	
Ech					
S1	2×6RM		1 1	-	
S2	2×6RM		1 1	-	
S3	2×6RM		1 1	-	

C2		DC barre			
<i>Projection barre</i>					
Set	Reps	Charge	Tempo	Récup	
Ech					
S1	5 x	50% 1RM	EXPLO	-	
S2	5 x	50% 1RM	EXPLO	-	
S3	5 x	50% 1RM	EXPLO	-	

B2		Passes poulie			
<i>Explosivité à l'aller / retenir le retour</i>					
Set	Reps	Charge	Tempo	Récup	
Ech					
S1	2×5		EXPLO	-	
S2	2×5		EXPLO	-	
S3	2×5		EXPLO	-	

C3		Projection MB 1 bras			
Set	Reps	Charge	Tempo	Récup	
Ech					
S1	2×5		EXPLO	2'00	
S2	2×5		EXPLO	2'00	
S3	2×5		EXPLO	2'00	

B3		Passes MB			
<i>Commencez par 10 kg puis 5 kg</i>					
Set	Reps	Charge	Tempo	Récup	
Ech					
S1	2×3 / 2×3	5 / 10kg	EXPLO	2'00	
S2	2×3 / 2×3	5 / 10kg	EXPLO	2'00	
S3	2×3 / 2×3	5 / 10kg	EXPLO	2'00	

C4		Kabbat haltère			
<i>PENDANT LA RECUPERATION</i>					
Set	Reps	Charge	Tempo	Récup	
Ech					
S1	2×10			-	
S2	2×10			-	
S3	2×10			-	

B4		Rotateur externe (haut)			
<i>PENDANT LA RECUPERATION</i>					
Set	Reps	Charge	Tempo	Récup	
Ech					
S1	2×12			-	
S2	2×12			-	
S3	2×12			-	

