




ECHAUFFEMENT


10 minutes :

Articulaire + Mobilité de hanches avec les haies
Ver de terre, gainage (facial, latéral, avec rotation)
Squat drills (x5), lombaires au banc incliné (x8)

A	Haltérophilie	Départ toutes les 2'			
Tempo : 0/0/0/2				Objectif : éducatifs / reprise	
Remarque :				Placements et Equilibre	
			Récup		
Wup	3-4 séries d'échauffement sur les barres légères (x4,3)				
S1	3 x Placement Dos / Epaules au départ				
S2	3 x Placement Dos / Epaules au départ				
S3	3 x Placement Dos / Epaules au départ				
S4	3 x Placement Dos / Epaules au départ				
S5	3 x Placement Dos / Epaules au départ				

B1	Squat Nuque				
Tempo : 2/0/1/1				Objectif : Hyp bas	
Remarque :				Placements et amplitude	
			Récup		
Wup	2-3 séries d'échauffement sur les barres légères (x8,6)				
S1	6 x		20s		
S2	6 x		20s		
S3	6 x		20s		
S4	6 x		20s		

C1	Prowler			C2	Tirage Prowler						
Tempo : 0/0/0/1				Objectif : explo bas				Tempo : 1/0/1/0		Objectif : Hyp haut	
Remarque :				Attention au maintien des alignements				Remarque :		Attention au placement pendant le tirage	
			Récup				Récup				
S1	10 mètres le plus vite possible		1'	S1	22 mètres les plus vite possible		1'				
S2	10 mètres le plus vite possible		1'	S2	22 mètres les plus vite possible		1'				
S3	10 mètres le plus vite possible		1'	S3	22 mètres les plus vite possible		1'				

C3	Projection Verticale MB				
Tempo : 0/0/0/1				Objectif : explo bas	
Remarque :				Par-dessus la barre de transformation	
			Récup		
S1	5 x Maximum de hauteur, 6 rép. si ok		2'		
S2	5 x Maximum de hauteur, 6 rép. si ok		2'		
S3	5 x Maximum de hauteur, 6 rép. si ok		2'		