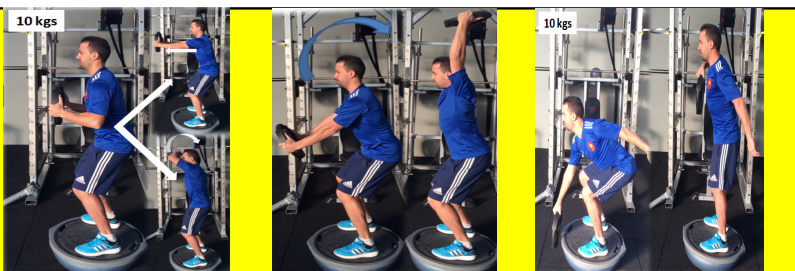


ECHAUFFEMENT

Echauffement Circuit Cubain du Haut



A1				A2			
Jammer Jambe + Bras simultané				Barre de Twist Contrôle la descente			
Tempo	0 / 1 / 0 / 1	Objectif	Force	Tempo	0 / 4 / 0 / 1	Objectif	Force
Remarque : Semi-fléchi, bien gainé				Remarque : Semi-fléchi, bien gainé			
Set	Séance N°1			Set	Séance N°1		
Wup	2 séries de 10 rép à 5kgs en alternant droite / gauche			Wup	Lourd excentrique		
S1	6 RM			S1	4 + 4		
S2	6 RM			S2	4 + 4		
S3	6 RM			S3	4 + 4		
S4	6 RM			S4	4 + 4		
				Pendant la Récup : Rot Int et Ext			

B1				Développé - couché					B2				Pompes Chargés avec 10kgs				
Tempo		0 / 1 / 0 / 1		Objectif		Force			Tempo		0 / 2 / 0 / 1		Objectif		Force		
Remarque : Avec parade									Remarque : Fesses serrées, gainé								
Set		Séance N°1							Set		Séance N°1						
Wup		10 x 50%						Wup		1 série de 10 rép à vide						1'30	
S1		8 x 70%						S1		6 Rep avec 10kgs						2'	
S2		4 x RM						S2		6 Rep avec 10kgs						2'	
S3		4 x RM						S3		6 Rep avec 10kgs						2'	
S4		4 x RM						S4		6 Rep avec 10kgs						2'	
								Pendant la Récup : Triangle haltères									

C1				Tirage Planche					C2				Tirage Incliné TRX / Elastique				
Tempo		0 / 1 / 0 / 1		Objectif		Force			Tempo		0 / 2 / 0 / 1		Objectif		Renforcement		
Remarque : Rester gainé									Remarque : Coudes écartés, corps à l'horizontal								
Set		Séance N°1							Set		Séance N°1						
Wup		10 x 50%								TRX							
S1		8 x 70%						S1		6 rép lente						2'	
S2		4 x RM						S2		6 rép lente						2'	
S3		4 x RM						S3		6 rép lente						2'	
S4		4 x RM						S4		6 rép lente						2'	
								Pendant la Récup : GRIP									