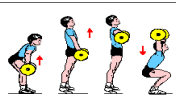




ECHAUFFEMENT


ROUTINE ECHAUFFEMENT BAS DU CORPS


DUREE = 60 minutes


A1		Arraché Debout			
Départ en suspension à partir des genoux		Tempo	0/0/0/1		Objectif
Remarque :					
Set				Récup	
Wup	SdT pr Arr x5 + Dev Impulsion x5 + Sq Arr x5				
S1	5 x 20-30kg			20s	
S2	5 x 20-30kg			20s	
S3	5 x 20-30kg			20s	
S4	5 x 20-30kg			20s	


A2		Lombaires au banc			
Avec lest derrière la tête		Tempo	2/1/1/1		Objectif
Remarque : Banc incliné 35°					
Set				Récup	
Wup					
S1	7 x			1'30	
S2	7 x			1'30	
S3	7 x			1'30	
S4	7 x			1'30	

B1		Squat Nuque			
Avec barre		Tempo	2/0/1/1		Objectif
Remarque :					
Set				Récup	
Wup	3 séries d'échauffement (x10,8)				
S1	8 x 70kg réalisé			20s	
S2	6 x 85kg réalisé			20s	
S3	6 x 85kg réalisé			20s	
S4	8 x 70kg réalisé			20s	

B2		Gainage latéral			
Avec abduction de hanche		Tempo	2/1/1/1		Objectif
Remarque : Avec mini-band autour des genoux					
Set				Récup	
Wup					
S1	8 x cc			2'	
S2	8 x cc			2'	
S3	8 x cc Uniquement 3 séries			2'	
S4				2'	

D1		Fente d'arraché			
Avec barre au-dessus de la tête		Tempo	2/1/1/1		Objectif
Remarque :					
Set				Récup	
Wup					
S1	3 x cc			20s	
S2	3 x cc			20s	

D2		Inclinaisons latérales			
Banc incliné 35°		Tempo	2/1/1/1		Objectif
Remarque : Tenir bâton au-dessus de la tête					
Set				Récup	
Wup					
S1	6 x cc			20s	
S2	6 x cc			20s	

D3		Good-Morning à genoux			
En appui sur le NordBord		Tempo	3/1/1/1		Objectif
Remarque : Mains derrière la tête					
Set				Récup	
Wup					
S1	5 x			2'	
S2	5 x			2'	