



Photo du sportif

DESIGN

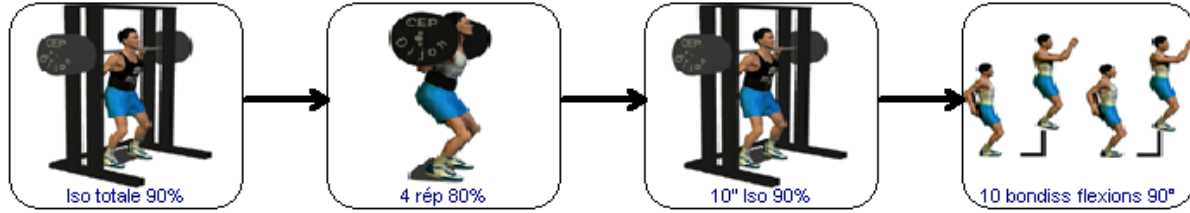
ATHLETISME / DEVELOPPEMENT DE LA FORCE
MEMBRES INFERIEURS

Informations sur la séance: N°, Date...



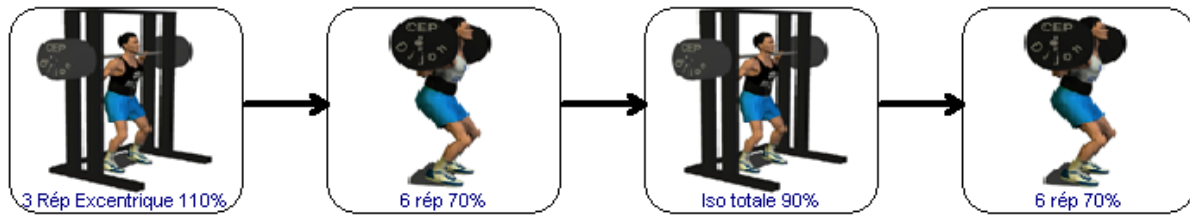
Logo du club

OCTOBRE



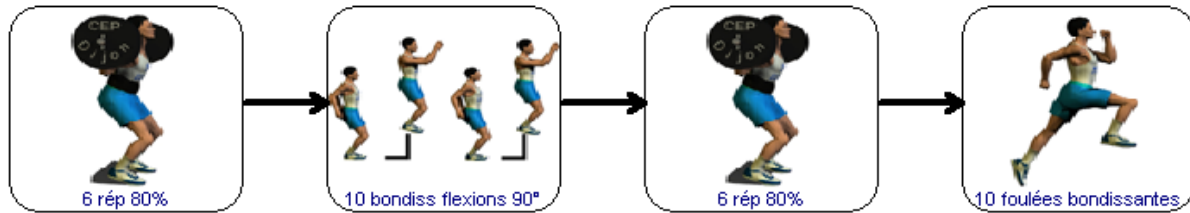
Faire 5 séries de
1 iso totale 90% en 1/2 squat (maxi 15") + 4 rép 1/2 squat à 80% + 1 iso 90% pt 10" + 10 bondissements (haies à 50 cm de haut)
Bien fléchir les jambes sur les bondissements
R: 4-5' entre les séries

NOVEMBRE



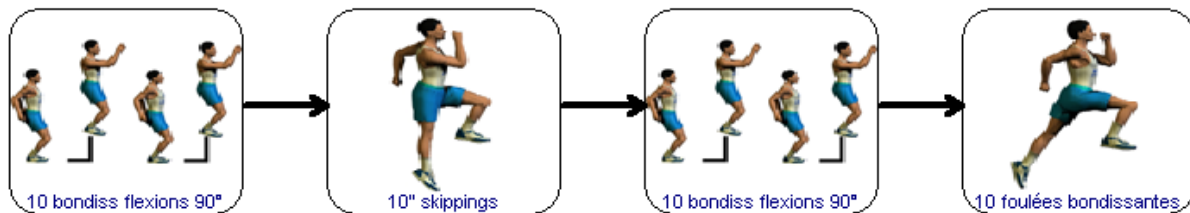
Faire 5 séries de
3 rép excentrique + 6 rép 70% + 1 iso totale 90% (15" maxi) + 6 rép 70%
2 aides pour monter et descendre seul en résistant sur 5"
R: 5-6' entre les séries

DECEMBRE



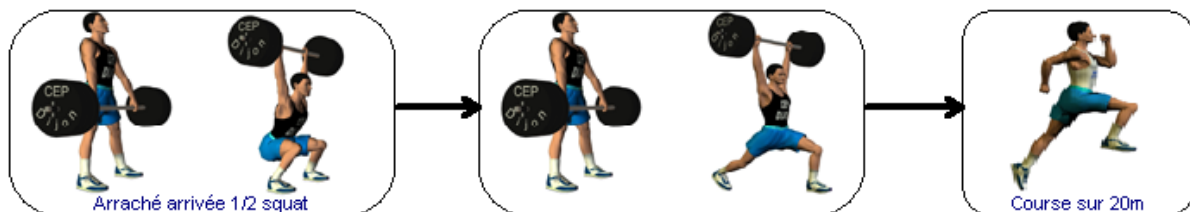
Faire 5 séries de
6 RM80% + 10 bondissements haies + 6 RM80% + 10 foulées bondissantes
Aller chercher devant le sol lors des foulées bondissantes
R: 3-4' entre les séries

JANVIER



Enchaîner deux fois de suite le circuit. Faire cet enchaînement 6 fois.
10 bondiss + 10" skipping + 10 bondiss + 10 foulées bond + 10 bondiss + 10" skipping + 10 bondiss + 10 foulées bond
R: 5' entre les séries

FEVRIER / MARS



Arrachés à 50 kgs
Faire 5 séries de
4 arrachés en alternant arrivée flexion 1/2 squat et arrivée fente + sprint sur 20 mètres
R: 3'