






*Entrainement JAMBES :

45 min minimum

EXERCICE	MATERIEL	IMAGE	SERIES	REPETITIONS	RECUPERATION	CONSIGNES
Squat Lesté	Sac chargé de façon conséquente, placer le poids au niveau des clavicules.		4	12	1'30	Repousser le sol avec les talons, se grandir au maximum.
Hip-thrust	Sac chargé au niveau du bassin de façon conséquente.		4	15	1'	Bassin au maximum en direction du ciel.
Fentes Bulgares	Sac chargé.		4	10/10	1'30	
Deadlift Roumain Unilatéral	Sac chargé dans les mains en avant.		4	12/12	1'15	
Squat Plyo	Au PDC		3	15/20	2'	La plus grande intention de vitesse lors du jump. Réception en squat.