

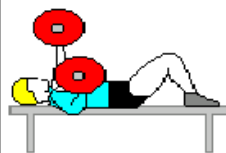
l'explosivité en image "stato-dynamique"
séance du haut du corps
élaboré par Philippe Couture

PECTORAUX DOS TRICEPS

Méthode dominante stato-dynamique : rester 2 s au milieu du mouvement en remontant (phase concentrique)

1

développe couché



5 s x 6 reps à 60%
avec une
récupération de 2
min

2

Tr en pronations



5 s x 3 reps avec une
récupération de 2
min 30

3

Dips



5 s x 6 reps avec une
récupération de 2min

4

ischios en excentrique



4 s x 6 reps avec une
récupération de 2
min 30s

5

gainage explosif



5 s x 10 reps en
gainage explosif puis
tenir 45 s en gainage
récupération 30
secondes

6

relevé de jambes



5 s x séries de 10
reps
R= 45"

7

abdos excentrique



5 séries de 15 reps
avec une
recupération de 30 S

8

strech abdos



3 séries de 8
Répétitions

9

strech dos



3 séries de 8
Répétitions