

***l'explosivité en image "Méthode Bulgare"
séance des membres inférieurs
élaboré par Philippe Couture***

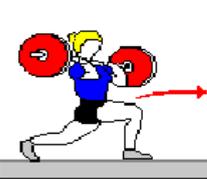
HALTERO
méthode " Bulgare" : charge/sans charge
enchaine les deux exercices puis récupère 3 min entre les séries

| | | | | |
|---|--------------------|------------------------------------|---|--|
| 1 | épaulé jeté | enchaine l'exercice sans récupérer | 2 | jump alterné jambe droite et gauche |
|  | | |  | |
| 4 séries de 5 reps à 60 % | | | 4 séries de 6 reps | |

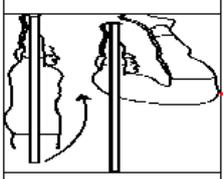
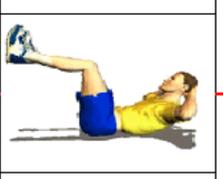
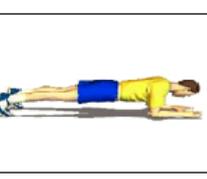
CUISSES
Méthode stato-dynamique : rester 2 s au milieu du mouvement en remontant (phase concentrique)

| | | | |
|---|-------------------------------|--|---|
| 3 | squat en stato 1 temps |  |  |
| 3 séries de 6 reps à 60% avec une récupération de 2 min | | | |

CUISSES
Méthode concentrique avec charge légère

| | | | |
|---|-----------------------|---|---|
| 4 | fente alternée |  |  |
| 3 séries de 6 reps avec une charge légère maxi 40 kgs avec une récup de 2 min | | | |

ABDOS
Méthode " Tri-sets" enchaine les 3 exercices sans récupérer puis récupère 2 min

| | | | | |
|--|-------------------------|--|-------------------------|---|
| relevé de jambes  | enchaine sans récupérer | fente de buste  | enchaine sans récupérer | Gainage 30 secondes  |
| 5 séries de 10 Répétitions | | 5 séries de 15 répétitions | | 5 séries de 45 s |