

## Période 2 Force Vitesse

**Objectif** : Vitesse

**Exercices** :

**Répétitions**: c'est le nombre de fois que vous répétez le mouvement à la suite

**Séries** : c'est le nombre de bloc (de série) : par exemple ici 5 répétitions = une série

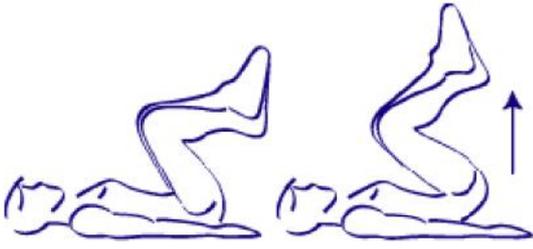
**Récup** : c'est la récupération entre les séries

4 X 8 signifie 4 séries de 8 répétitions R=3min (8fois ; 3min ; 8fois ; 3min ; 8fois ; 3min ; 8fois)

<b>MARDI</b>	<b>Série</b>	<b>Rép.</b>	<b>Récup</b>
Cardio (au choix: vélo, stepper, rameur...)	1	5min	
abdos crunch (abdos faciles)	1	5min	
5 min : corde à sauter ou 5 min cardio	1	5min	
<b>Abdos chandelles (voir dessins en annexes): abdos difficiles</b> Le minimum de séries, 60 à faire au total	mini	60	
<b>Développé incliné (80% de 1 RM) + pompes claquées (les pompes claquées sont enchaînées après les 5 réps en développé couché)</b>	4	5 + 5	3 min
<b>Maxi tractions (paumes de mains vers le haut)</b>	2	max	3 min
<b>Squats bondissants (barre à vide nuque, faire des sauts et amortir la retombée au sol, les sauts se font rapidement)</b>	5	8	2 min
<b>Epaulé (Apprentissage pour les nouveaux)</b>	4	8	2 min

<b>JEUDI</b>	<b>Série</b>	<b>Rép.</b>	<b>Récup</b>
Cardio (au choix: vélo, stepper, rameur...)	1	5min	
abdos crunch (abdos faciles)	1	5min	
5 min : corde à sauter ou 5 min cardio	1	5min	
<b>Abdos chandelles (voir dessins en annexes): abdos difficiles</b> Le minimum de séries, 60 à faire au total	mini	60	
<b>Gainage de face</b>	5	1min	1 min
<b>Echauffement des poignets</b>			
<b>Epaulé relativement léger (apprentissage pour nouveaux)</b>	4	10	3 min
<b>Squats barre devant 80% de 1RM + 4 à 5</b> <b>Bonds enchaînés par-dessus un banc (les bonds sont enchaînés après les 5 réps en squats)</b>	4	5 + 5	3 min
<b>Développé couché (50% de 1 RM) rapide</b>	4	8	3 min
<b>Tractions (paumes de mains vers le haut)</b>	4	6	3 min
<b>Banc à lombaires</b>	4	12	3 min

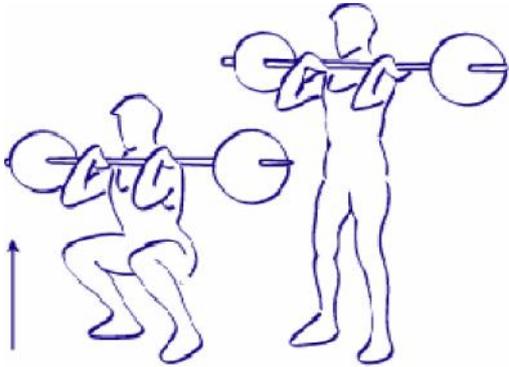
*Il est nécessaire de demander conseils à une personne diplômée afin qu'elle vous corrige surtout sur le SDT, le Squat et l'épaulé.*



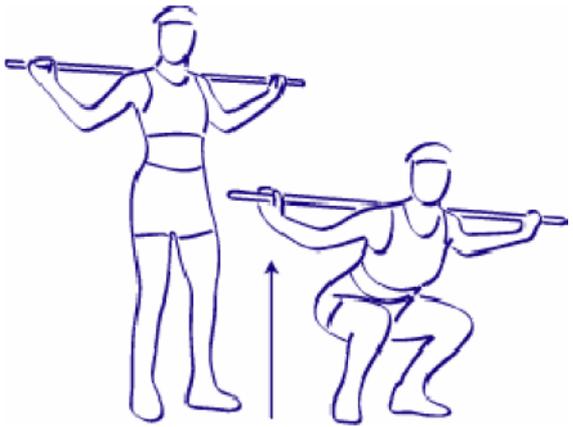
ABDOS CHANDELLES



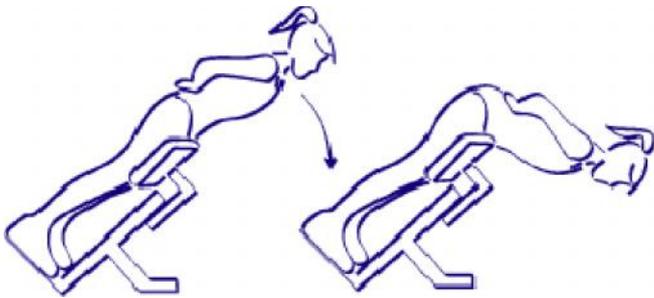
GAINAGE DE FACE



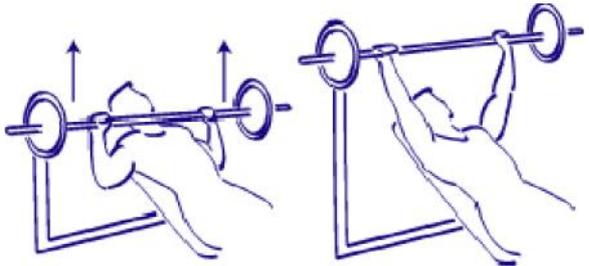
SQUATS BARRE DEVANT



SQUATS BARRE DERRIERE



BANC A LOMBAIRES  
(incliné ou horizontal) idem

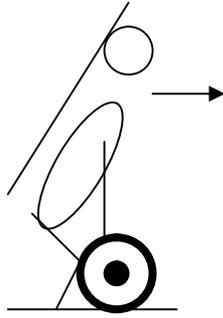
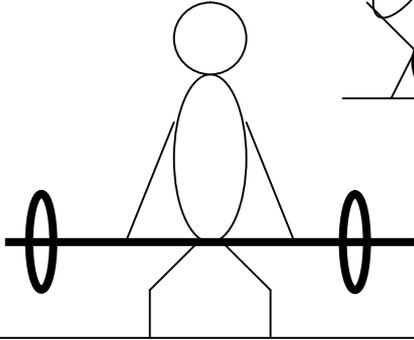


DEVELOPPE INCLINE

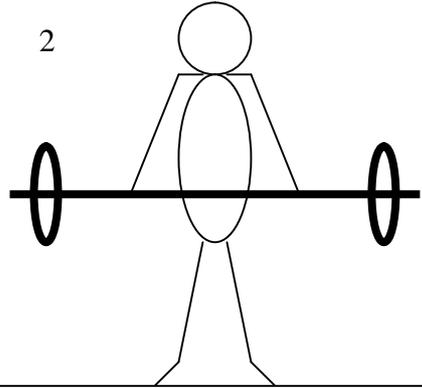
# EPAULE-JETE

Epaulé

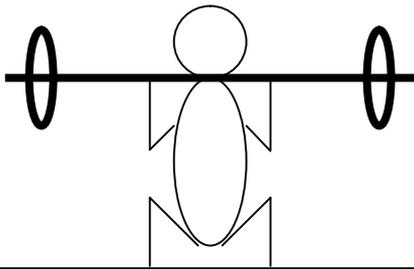
1



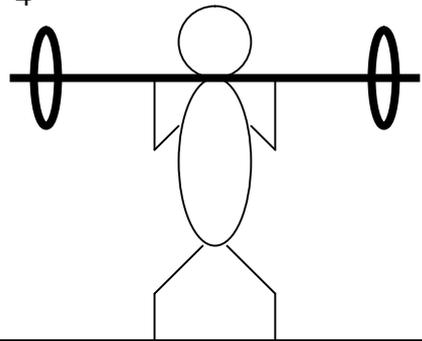
2



3



4



*Jeté*

