



10m Talons/Fesses + Jambe tendue

10 SQUAT

4

10 TIRAGE BUSTE PENCHE

JAMBES SQUAT POIDS DE CORPS				DOUBLE SAUT				FLOOR PRESS			
	3		r = 5''		5		r = 1'30		3		r = 5''
	3		r = 5''		5		r = 1'30		3		r = 5''
	3		r = 5''		5		r = 1'30		3		r = 5''
	3		r = 5''		5		r = 1'30		3		r = 5''
	3		r = 5''		5		r = 1'30		3		r = 5''
			3.1.1								
POMPES EXPLOSIVES				DOS TIRAGE HORIZONTAL INVERSE				FENTES AVANT CDG BAS AVC DEPLACEMENT			
	5		r = 1'30		15		r = 5''		20+20		r = 1'
	5		r = 1'30		15		r = 5''		20+20		r = 1'
	5		r = 1'30		15		r = 5''		20+20		r = 1'
	5		r = 1'30		15		r = 5''		20+20		r = 1'
	5		r = 1'30		15		r = 5''		20+20		r = 1'
SOULEVE DE TERRE 1 JAMBE TENDUE				MOUVEMENT DE HARLOW							
	10+10		r = 5''		15		r = 1'				
	10+10		r = 5''		15		r = 1'				
	10+10		r = 5''		15		r = 1'				
	10+10		r = 5''		15		r = 1'				
	10+10		r = 5''		15		r = 1'				

FORME

PERFORMANCE

MENTAL

ALIMENTATION

