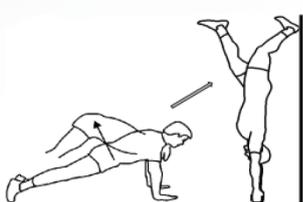


MUSCULATION ET EXPLOSIVITÉ

FORMAT :

Découvrez 5 exercices de musculation pour travailler votre explosivité.

Exercice n°1

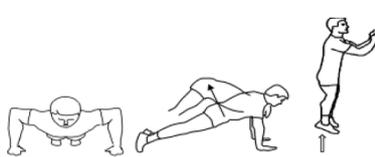


ATR

Nombre de Répétitions :	Récup' :
Série 1: 6 - Série 3: 6	2 min
Série 2: 6 - Série 4: 6	

Notes :
Rester 15 secondes en iso à la moitié d'une pompe et enchaîner 6 ATR.

Exercice n°2

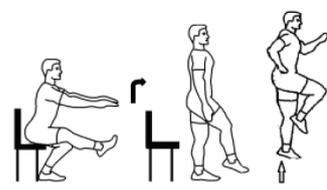


POMPES BURPEES

Nombre de Répétitions :	Récup' :
Série 1: 6 - Série 3: 6	2 min
Série 2: 6 - Série 4: 6	

Notes :
Rester 15 sec en iso à la moitié d'une pompe et enchaîner 6 burpees

Exercice n°3

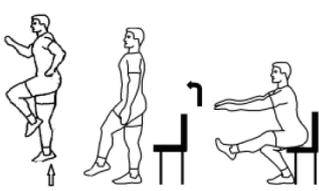


FLEXIONS JAMBE GAUCHE

Nombre de Répétitions :	Récup' :
Série 1: 6 - Série 3: 6	2 min
Série 2: 6 - Série 4: 6	

Notes :
Rester 10 sec en iso au milieu et enchaîner 6 sauts

Exercice n°4



FLEXIONS JAMBE DROITE

Nombre de Répétitions :	Récup' :
Série 1: 6 - Série 3: 6	2 min
Série 2: 6 - Série 4: 6	

Notes :
Rester 10 sec en iso au milieu et enchaîner 6 sauts

Exercice n°5



ABDOS BURPEES

Nombre de Répétitions :	Récup' :
Série 1: 6 - Série 3: 6	2 min
Série 2: 6 - Série 4: 6	

Notes :
Rester 20 sec en iso au milieu 6 abdos relevés