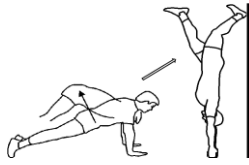
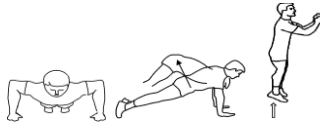


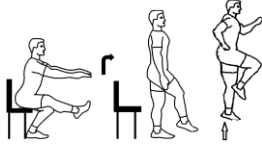
Séance de musculation explosivité

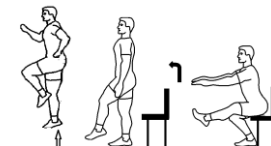
Nom :


Date :

| Exercice | ATR | |
|---|-------------------------|---|
|  | Récupération : 2 min | |
| | Nb repet | Notes |
| Série 1 | 6 | rester 15 sec en iso à la moitié d'une pompe et enchaîner 6 ATR |
| Série 2 | 6 | |
| Série 3 | 6 | |
| Série 4 | 6 | |

| Exercice | Pompe burpees | |
|--|-------------------------|---|
|  | Récupération : 2 min | |
| | Nb repet | Notes |
| Série 1 | 6 | rester 15 sec en iso à la moitié d'une pompe et enchaîner 6 burpees |
| Série 2 | 6 | |
| Série 3 | 6 | |
| Série 4 | 6 | |

| Exercice | Flexions jambe gauche | |
|---|-------------------------|---|
|  | Récupération : 2 min | |
| | Nb repet | Notes |
| Série 1 | 6 | rester 10 sec en iso au milieu et enchaîner 6 sauts |
| Série 2 | 6 | |
| Série 3 | 6 | |
| Série 4 | 6 | |

| Exercice | Flexion jambe droite | |
|--|-------------------------|---|
|  | Récupération : 2 min | |
| | Nb repet | Notes |
| Série 1 | 6 | rester 10 sec en iso au milieu et enchaîner 6 sauts |
| Série 2 | 6 | |
| Série 3 | 6 | |
| Série 4 | 6 | |

| Exercice | Flexion jambe droite | |
|---|-------------------------|--|
|  | Récupération : 2 min | |
| | Nb repet | Notes |
| Série 1 | 6 | rester 20 sec en iso au milieu 6 abdos relevés |
| Série 2 | 6 | |
| Série 3 | 6 | |
| Série 4 | 6 | |