

ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE N° 1 (POUSSER)

ÉCHAUFFEMENT DYNAMIQUE

- Coude au cou-de-pied avec rotation (6 fois à gauche, 6 fois à droite)
- Rampement d'ours (10 fois vers l'avant et 10 fois vers l'arrière)
- Séries de mouvements (effectuez chaque mouvement sur 20 mètres et répétez)
 - Marche vers l'avant
 - Saut vers l'avant
 - Marche vers l'avant, saut et accélération
 - Pas chassés
 - Pas chassés et accélération
 - Course arrière
 - Trois sauts groupés et sprint

JUMELAGE DE PUISSANCE

Faites chacun des exercices pour le haut et le bas du corps et prenez une pause de 60 secondes entre chacun.

- Saut en longueur et atterrissage ferme (3 fois - reculez entre chaque saut)
- Lancer du ballon d'entraînement au sol (amorcer le mouvement au-dessus de la tête) (5 fois)

SÉRIE DE PUISSANCE

- Mouvement de flexion du bas du corps (avant, arrière, en fente, etc. - 3 à 5 séries de 5 répétitions)
- Sauts groupés (3 à 4 séries de 3 à 6 répétitions)

repos de 90 secondes et répétez

- Exercice de poussée avec le haut du corps (traction au sol, développé-couché, développé épaules, etc. - 3 à 5 séries de 5 répétitions)
- Poussée explosive avec le haut du corps (lancer du ballon d'entraînement, traction au sol rapide, etc. - 3 à 4 séries de 3 à 6 répétitions)

repos de 90 secondes et répétez

- Poussée avec le haut du corps à une main (développé à la barre avec pivot, développé épaules, etc. - 3 séries de 3 à 6 répétitions)
- Mouvement avec le bas du corps à une jambe (fente, flexion en fente, etc. - 3 séries de 3 à 6 répétitions)
- Exercice de choix du torse/des muscles du tronc (3 séries de 10 à 12 répétitions)

repos de 60 secondes et répétez