

## ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE N°2 (TIRER)

### ÉCHAUFFEMENT DYNAMIQUE

- Flexion en fente (6 fois à gauche, 6 fois à droite)
- Flexion latérale (6 fois à gauche, 6 fois à droite)
- Série de mouvements (effectuez chaque mouvement sur 20 mètres et répétez)
  - Marche avec fente
  - Marche avec fente vers l'arrière
  - Sauts latéraux
  - Carioca
  - Carioca 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.

- Bonds latéraux (5 fois à gauche, 5 fois à droite)
- Lancers latéraux d'un ballon d'entraînement (5 fois à gauche, 5 fois à droite)

### SÉRIE DE PUISSANCE

- Exercice de soulevé avec le bas du corps (soulevé de terre, soulevé de terre avec poids, etc. - 3 à 5 séries de 5 répétitions)
- Étirement des hanches avec pied arrière élevé (3 à 4 séries, maintenir 20 secondes lors de chaque série)

*repos de 90 secondes et répétez*

- Exercice de soulevé avec le haut du corps (traction à la barre, tirage horizontal, etc. - 3 à 5 séries de 5 répétitions)
- Pont des fessiers à une jambe (pied au sol ou sur le banc - 3 à 4 séries de 3 à 6 répétitions)

*repos de 90 secondes et répétez*

- Poussée du haut du corps à une main (développé à la barre avec pivot, développé épaulés, etc. - 3 séries de 3 à 6 répétitions)
- Mouvement du bas du corps à une jambe (poussée des hanches, montée, 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*