

Force et explosivité pour les sports de combat et collectifs

Semaine type · 3 séances par semaine · 4 semaines

Séance A - Poussée et explosivité haut du corps - Lundi

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Pompes explosives Descente contrôlée, remontée la plus rapide possible. Arrêter dès que la vitesse chute.	5	5	2 min
Pompes diamant	3	8	90 s
Développé militaire à l'élastique	4	8	90 s
Gainage latéral Résister à la déformation latérale : c'est ce qui tient un appui sous contrainte.	3	30 s par côté	60 s

Séance B - Tirage et transfert - Mercredi

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Traction en pronation Version assistée à l'élastique si moins de trois répétitions strictes.	5	3 à 5	2 min
Rowing à l'élastique	4	10	90 s
Relevé de genoux suspendu	3	8	90 s
Rotation russe Dos droit. Arrêter la série dès qu'il s'arrondit.	3	10 par côté	60 s

Séance C - Bas du corps unilatéral - Vendredi

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Fentes Tempo lent à la descente, poussée franche à la remontée.	4	6 par jambe	2 min
Squat sauté Sans élastique. Réception amortie, genoux dans l'axe. Qualité avant quantité.	5	4	2 min
Pont fessier une jambe	3	10 par jambe	90 s
Gainage ventral	3	40 s	60 s

Les mouvements

Position de départ à gauche, position d'arrivée à droite.

Pompes explosives



Départ

Arrivée

Pompes diamant



Départ

Arrivée

Développé militaire à l'élastique



Départ

Arrivée

Gainage latéral



Position correcte

Erreur : hanches basses

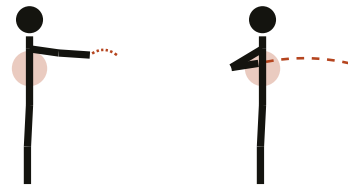
Traction en pronation



Départ

Arrivée

Rowing à l'élastique



Départ

Arrivée

Relevé de genoux suspendu



Départ

Arrivée

Rotation russe



Départ

Arrivée

Fentes



Départ

Arrivée

Squat sauté



Départ

Arrivée

Pont fessier une jambe



Départ

Arrivée

Gainage ventral



Position correcte

Erreur : bassin affaissé