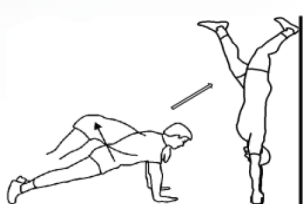


## MUSCULATION ET EXPLOSIVITÉ

### FORMAT :

Découvrez 5 exercices de musculation pour travailler votre explosivité.

#### Exercice n°1

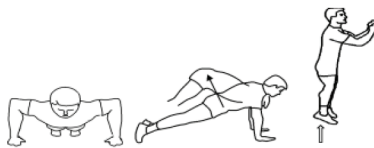


#### ATR

<b>Nombre de Répétitions :</b>	<b>Récup' :</b>
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

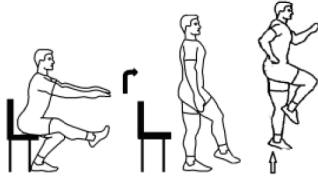


#### POMPES BURPEES

<b>Nombre de Répétitions :</b>	<b>Récup' :</b>
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

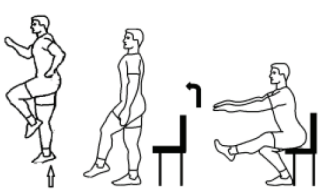


#### FLEXIONS JAMBE GAUCHE

<b>Nombre de Répétitions :</b>	<b>Récup' :</b>
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

<b>Nombre de Répétitions :</b>	<b>Récup' :</b>
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

<b>Nombre de Répétitions :</b>	<b>Récup' :</b>
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