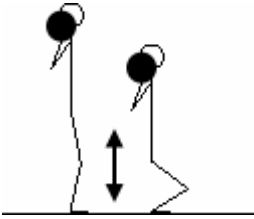


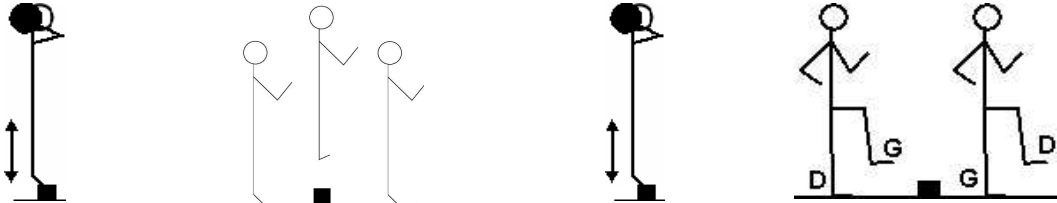
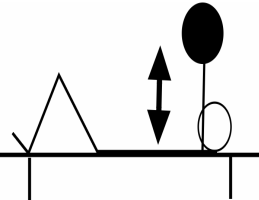
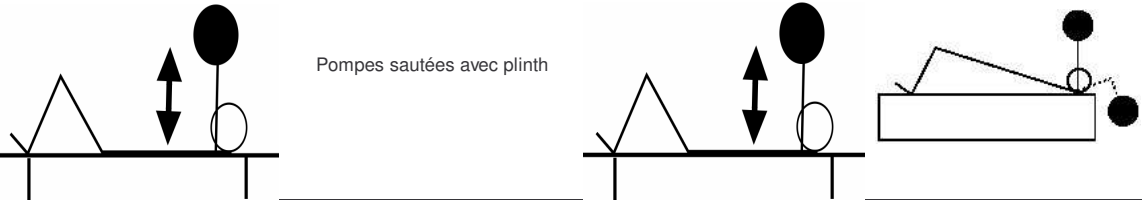


Musculature Cycle 1 - SAISON ESTIVALE - CONCENTRIQUE	
<b>Force Max Cuisse</b>	<b>Force spécifique Cuisse</b>
1/2 Squat	Enchaînement 1/2 Squat + Bancs debout + 1/2 Squats + Haies pieds joints
	
2x70%+3x40%+2x70%+3x40% Travail freiné en descente et rapide en montée Travail rapide à 40%	3 à 80%                      x8                      3 à 50%                      x8
<b>Force Max Mollet</b>	<b>Force spécifique Mollet</b>
Travail Triceps	Enchaînement Travail Triceps + Plots Pieds joints + Travail Triceps + Skipping
	
2x70%+3x40%+2x70%+3x40% Travail freiné en descente et rapide en montée Travail rapide à 40%	3 à 80%                      x8                      6 à 50%                      x12
<b>Force Max Bras</b>	<b>Force spécifique Bras</b>
Développé couché	Enchaînement Développé couché + Pompes sautées + Développé couché + Pull Over
	
2x70%+3x40%+2x70%+3x40% Travail freiné en descente et rapide en montée Travail rapide à 40%	3 à 80%                      x10                      6 à 50%                      x10