

EXERCICES

RÉPÉTITIONS

Back squat
+ Back squat large

5 répétitions lentes avec une pause de 5 secondes en bas pour la dernière répétition + 5 répétitions lentes avec une pause de 5 secondes en bas pour la dernière répétition

Soulevé de terre
sans toucher le sol

10 répétitions lentes avec une pause de 10 secondes en bas pour la dernière répétition

Back squat
Back squat large

4 répétitions lentes avec une pause de 4 secondes en bas pour la dernière répétition + 4 répétitions lentes avec une pause de 4 secondes en bas pour la dernière répétition

Soulevé de terre
sans toucher le sol

8 répétitions lentes avec une pause de 8 secondes en bas pour la dernière répétition.
La barre doit rester un peu au dessus des tibias

Back squat
Back squat large

3 répétitions lentes avec une pause de 3 secondes en bas pour la dernière répétition + 3 répétitions lentes avec une pause de 3 secondes en bas pour la dernière répétition

Soulevé de terre
sans toucher le sol

6 répétitions lentes avec une pause de 6 secondes en bas pour la dernière répétition

Back squat
Back squat large

2 répétitions lentes avec une pause de 2 secondes en bas pour la dernière répétition + 2 répétitions lentes avec une pause de 2 secondes en bas pour la dernière répétition

Soulevé de terre
sans toucher le sol

4 répétitions lentes avec une pause de 4 secondes en bas pour la dernière répétition

Back squat
Back squat large

4 répétitions lentes avec une pause 1 répétition lente avec une pause de 1 secondes en bas pour la dernière répétition + 1 répétitions lentes avec une pause de 1 secondes en bas pour la dernière répétitiondernière répéti-

Soulevé de terre
sans toucher le sol

2 répétitions lentes avec une pause de 2 secondes en bas pour la dernière répétition