

STAGE D'ENTRAÎNEMENT REGIONAL D'HALTEROPHILIE

Un stage a eu lieu les jeudi 23 et vendredi 24 avril à TSF Voiron.

6 athlètes représentant les clubs de Vaulx-en-Velin et Bourg de Péage ont suivi 4 séances d'entraînement sur 2 jours encadrées par Geoffroy GUILLAUMET et le CTS.

Jeudi Matin

1/ Tirages haut d'arraché

(1r sol + 2r suspension haute + 1r sol) x 4s : 60 - 65 % Max d'arraché

2/ Epaulé debout + jeté fente

2r x 5s : 60 - 70 % Max d'épaulé flexion

3/ Squat devant

3r x 2s : 75 - 80 %

2r x 3s : 85 %

4/ Développé nuque en flexion d'arraché

5r x 4r

Jeudi après midi

1/ Arraché

Préalable → TLA 1r à 5-10kg Max d'Arraché + r = 45" + 1r ARRACHE

Gamme x 1r

2r x 3s

2/ Jeté force

Gamme x 1r

3r x 4s

3/ Tirages lourds d'épaulé

3r x 2s

2r x 3s

Gainage

Vendredi matin

1/ Arraché puissance debout suspension haute

3r x 4s

3/ Chute de jeté fente devant

4r x 2s

3r x 3s

Vendredi après-midi

1/ Épaulé jeté

Gamme

2/ Squat nuque

4r x 4s

3/ Tirages lourds d'arraché

3r x 3s (1r sol + 1r susp haute + 1r sol)

5r x 2s (1r sol + 3r susp haute + 1r sol)

David Chabroud, CTS HMFAC



