

## « Préparation tournoi Volley »

### Echauffement :

#### **SQUAT OVERHEAD : 3 séries de 20 répétitions**

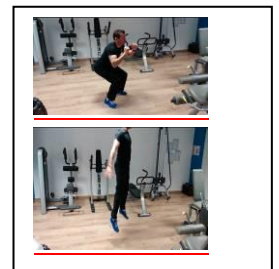
Exécution lente et contrôlée, les bras au maximum tendus loin vers l'arrière, 1 minute de récup entre chaque série.



### Corps de séance :

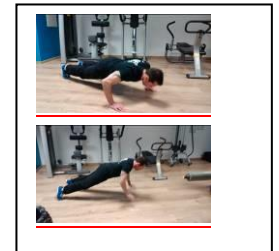
#### **SQUAT JUMP STATO DYNAMIQUE 1 TEMPS : 3 séries de 8 à 10 répétitions**

Exécution : Descente classique, sur la montée : je bloque 1sec. puis j'explose jusqu'à l'impulsion.



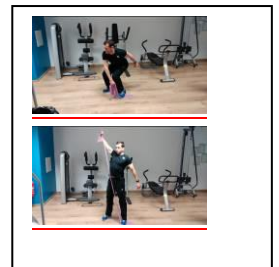
#### **POMPES CLAQUEES : 3 séries de 10 répétitions**

Exécution : Explosif lors de la montée (les mains décollent) 1 minute de récup entre chaque série.



#### **EXTENSIONS CROISEES ELASTIQUE : 3 séries de 20 répétitions**

Exécution : Contrôlée, gagner au maximum jusqu'à l'extension finale. 1 minute de récup entre chaque série.



#### **CIRCUIT ABDOS : 2 à 3 tours (1min de récup en fin de tour)**

Exécution : Gainage araignée 45sec + Gainage coté 1 main 45sec (droite et gauche) + Gainage planche de dos 45 "



**Retour au calme :** Proprio sur Bosu = 1min équilibre sur 1 pied jambe tendue + idem jambe fléchie (même chose sur l'autre pied)

***Demandez conseils à vos Coachs !!!***