

## 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



