

Stage d'entraînement en Haltérophilie

Un stage d'entraînement a eu lieu les samedi 21 et dimanche 22 avril 2018 à Tremplin Sport Formation, situé à VOIRON.

L'encadrement a été assuré par Israël Kaikilekofe, Enzo Menoni et David Chabroud.

Ce stage a regroupé 6 athlètes cadets et juniors. Deux d'entre eux participeront au Grand Prix Fédéral et quatre sont déjà qualifiés pour les Championnats de France.

L'entraînement a donc été orienté vers :

- un travail des mouvements techniques dans des conditions proches de la compétition
- un perfectionnement de l'exécution des mouvements techniques
- l'entretien de la force spécifique
- la découverte d'exercices de renforcement musculaire de manière ludique grâce à l'exécution en circuit

De manière générale, il a été constaté une faible utilisation de la force des membres inférieurs dans les mouvements techniques, une extension incomplète et/ou une finition du tirage insuffisante. Le travail de perfectionnement s'est donc principalement orienté vers transfert de force des membres inférieurs et la correction de ces défauts techniques.

Samedi	Dimanche
THA + Arraché suspension Debout + Arraché 4x (1+1+1) THA + Arraché 4x (1+1) TLA 4x 3 Squat nuque 5x 3	Squat clav 3x 3 2x 2 TLE 5x 3 Abdos Gainage
Epaulé-jeté Gamme en doublé Redescente à environ 80% Gamme en simple Semi-Technique d'Arraché Travail individualisé Gainage	Arraché 10 simples avec 1'30 de récupération à 80% ou plus Semi-Technique de Jeté Travail individualisé Musculation : AMRAP 8min T-Bar Row 10 rep. Dips 10 rep. Biceps 10 rep. 4 tours (30/10) de : Tirages planches Corde ondulatoire Wall Ball