

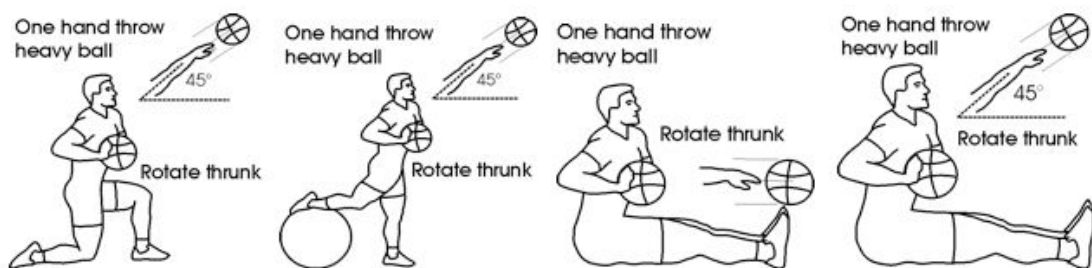
Ton plan d'entraînement en pliométrie

Plyo Power stabilisation

10 reps de chaque mouvements mais au maximum de ta capacité à chaque fois. On veut une réponse active cerveau-muscle. Le temps de pause n'est pas important pour le moment, prends le temps nécessaire entre chaque mouvements.

Jour 1

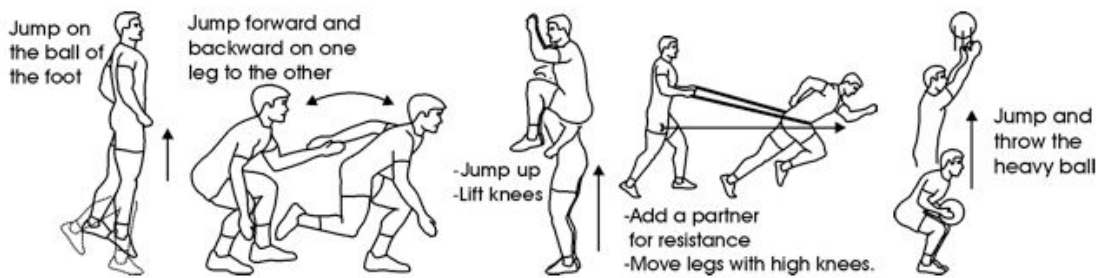
Arms-plyo



Ton plan d'entraînement en pliométrie

Jour 2

Legs -plyo



Jour 3

Legs -power



Ton plan d'entraînement en pliométrie

Jour 5

Faire très attention aux mouvements pour le dos. Graduellement monter les charges mais il faut des charges assez lourdes pour être capables de faire 8-12 reps. Les exercices sans poids (3 derniers) tu peux faire 20 reps.

Dos

