



Pascal Champagne  
 Préparateur Physique  
 pascal.champagne@hotmail.com

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Régulier Course 1	Régulier Salle 1 Haut	Régulier Course 2	Régulier Salle 2 Bas	Régulier Course 3	Régulier Salle 3 Haut	BREAK
Récupération GATORADE	Récupération LUNCH	Récupération GATORADE	Récupération LUNCH	Récupération GATORADE	Récupération LUNCH	

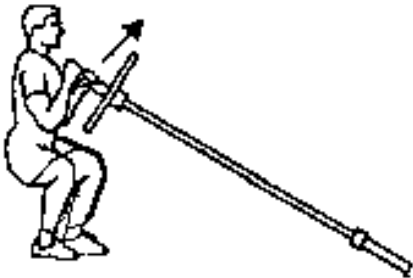




Pascal Champagne  
Préparateur physique  
pascal.champagne@hotmail.com

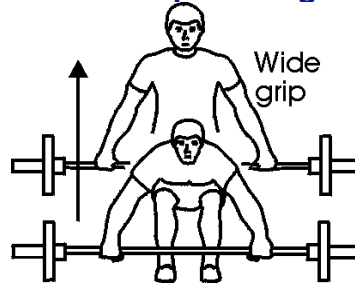
SEMAINE 1- 4 Séries  
SEMAINE 2- 3 Séries  
SEMAINE 3- 2 Séries

**A1- Prendre barre sol**  
Squat + Press



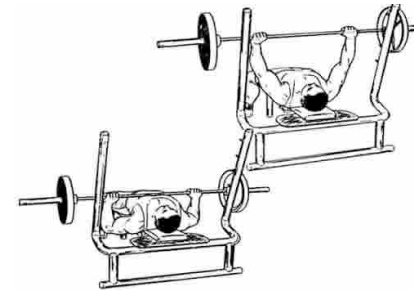
TEMPO- *Explosif*  
RÉPÉTITIONS- 6  
REPOS- 20 sec

**A2-Deadlift prise large sauté**



TEMPO- *Explosif*  
RÉPÉTITIONS- 6  
REPOS- 20 sec

**A3- 185 ou 225Lbs MAX de reps**



TEMPO- 3020  
RÉPÉTITIONS- MAX  
REPOS- 120-180 sec

**B1-Jetté 1 bras+fente**



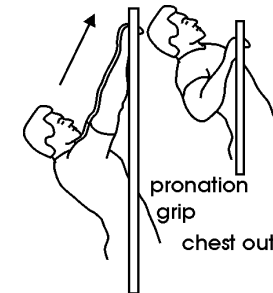
TEMPO- *Explosif*  
RÉPÉTITIONS- 4-4  
REPOS- 20 sec

**B2- Dips**



TEMPO- 3020  
RÉPÉTITIONS- Max  
REPOS- 20 sec

**B3- Pull up avec spot**



TEMPO- 3020  
RÉPÉTITIONS- MAX  
REPOS- 120-180 sec

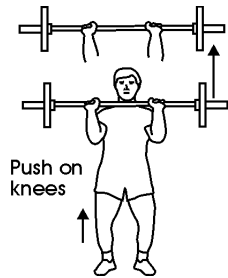
13 juillet au 2 aout



Pascal Champagne  
Préparateur physique  
pascal.champagne@hotmail.com

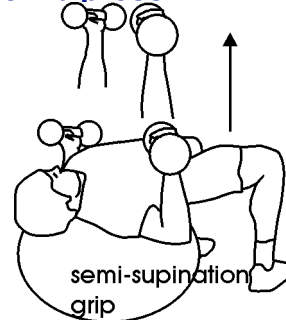
SEMAINE 1- 4 Séries  
SEMAINE 2- 3 Séries  
SEMAINE 3- 2 Séries

**A1- Push Press**



TEMPO- *Explosif*  
RÉPÉTITIONS- 6  
REPOS- 20 sec

**A2-Reverse Db press**



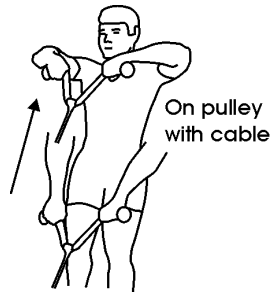
TEMPO- *Explosif*  
RÉPÉTITIONS- 6  
REPOS- 20 sec

**A3- Squat to press 40-50- 60lbs**



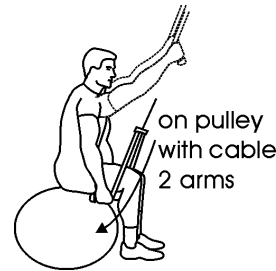
TEMPO- 3020  
RÉPÉTITIONS- MAX  
REPOS- 120-180 sec

**B1-Up right row sur poulie**



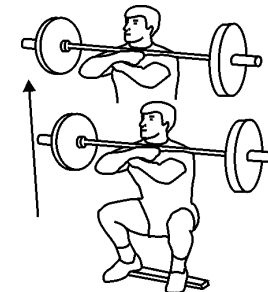
TEMPO- *Explosif*  
RÉPÉTITIONS- 6  
REPOS- 20 sec

**B2- Straight arm Pull down**



TEMPO- *Explosif*  
RÉPÉTITIONS- 6  
REPOS- 20 sec

**B3- Front squat 135-155-175 lbs**



TEMPO- 3020  
RÉPÉTITIONS- MAX  
REPOS- 120-180 sec

13 juillet au 2 aout