







Bilan haltéro premier regroupement Semaine 5 FOAD

	Arraché debout (kg) Point à améliorer	Épaulé debout (kg) Point à améliorer	Jeté (kg) Point à améliorer
Jean Luc	80 / Triple extension	105/ Triple extension	60/ Agressivité, se jeter sous la barre
Antonin	60/ Posture de départ tirage bras anticipé	100 / Posture de départ tirage bras anticipé	60 / Agressivité, se jeter sous la barre
Alex L 	45 / Trajectoire de barre mobilité/cheville hanche	60/ Trajectoire de barre mobilité/cheville hanche	50/ Stabilité épaule ; agressivité, se jeter sous la barre
Jean D 	35/ Trajectoire de barre/coordination haut bas	35/ Trajectoire de barre/coordination haut bas	25/ Coordination haut bas vitesse de chute
Bastien	55/ Mobilité cheville hanche et thoracique ; trajectoire de barre	80 / Mobilité cheville hanche et thoracique ; trajectoire de barre	50/ Passage de la tête et recentrage du centre de gravité
Mamad 	35/ Mobilité générale, trajectoire de barre (blessé cheville)	35/ Mobilité générale, trajectoire de barre (blessé cheville)	(blessé cheville)
Fred 	50/ Mobilité général, travail de rythme	85/ Mobilité général, travail de rythme	50/ Vitesse de chute sous la barre
Mathilde	52.5/ Utilisation des pieds ! TRIPLE EXTENSION	67,5/ Utilisation des pieds ! TRIPLE EXTENSION	55/ Vitesse de chute agressivité
Lorenzo 	45/ Trajectoires de base, veiller à la position de départ	65/ Trajectoire de base, veiller à la position de départ	50/ Vitesse de chute sous la barre

 Changes de chaussures