

## **Cycle VOLUME - Semaine 29 (Deload)**

Objectif : Favoriser la récupération active après 16 semaines de volume progressif.

Réduction de la charge (60% max), volume abaissé, priorité à la technique, la mobilité et la respiration.

### **Séance 1 - Full Body léger**

- Squat goblet : 3x12
- Rowing TRX ou poulie : 3x12
- Développé militaire léger : 3x10
- Élévations latérales : 2x15
- Planche dynamique : 3x30s

### **Séance 2 - Mobilité + Gainage**

- Circuit mobilité 20 min (hanches, épaules, colonne)
- Gainage frontal + latéral : 3x30s chacun
- Hollow hold : 3x20s
- Étirements statiques : 15-20 sec/zone

### **Séance 3 - Activation cardio musculaire**

- 15 min vélo / rameur à intensité modérée
- Circuit 3 tours :
  - Fentes au poids de corps x10/10
  - Pompes genoux ou classiques x10
  - Crunch x15
- Respiration lente + étirements