

Libellé de la séance : PECS/DOS

Date : 11/12/2006

Durée : 01:20:00

N° : 1

Méthodes : Multiple

Nom :

MICROCYCLE DE DEBUT FORCE /SEMAINE 50

1 Rotateurs du bras (00:05:00)



- 1 x 1 sér. 1 rép. de 5min

ECHAUFFEMENT DES EPAULES PAR UN TRAVAIL DES
ROTATEURS DU BRAS
T = 05 min. 00



2 Développé couché banc (00:20:00)

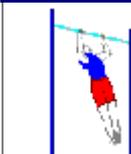


- 1 x 5 sér. 6 rép. à 80% = kg
- : 03'00"

T = 0,0 kg



3 Tractions barre fixe (00:15:00)



- 1 x 4 sér. 6 rép. = 24 répétitions
- : 03'00"



4 Tractions couché prises larges (00:15:00) - Tractions couché prises larges



- 1 x 4 sér. 6 rép. à 80% = kg
- récup : 03'00"

T = 0,0 kg



5 Fixateurs omoplates buste incl (00:06:00)



- 1 x 4 sér. 10 rép. à 70% = kg
- récup: 01'00"

T = 0,0 kg



6 GAC (00:07:00) - Etirement grands droits



- 1 x 5 sér. 1 rép. de 1min
- récup: 30"

PENDANT LA RECUPERATION ETIRE LES ABDOS
T = 04 min. 00



7 Jambes mobiles rotation (00:05:00)



- 1 x 4 sér. 10 rép. = 40 répétitions
- récup: 30"



8 Crunch avec élastique (00:07:00)



- 1 x 5 sér. 12 rép. = 60 répétitions
- Récup. passive : 30"

IL EST IMPORTANT D EXPIRER LONGTEMPS ET DOUCEMENT EN
RETROVERSANT LE BASSIN POUR COMPENSER LE TRAVAIL DES
LOMBAIRES , RESENTIR AINSI LA CONTRACTION DES ABDOS
PENDANT L EXPIRATION FORCEE.

