Libellé de la séance : PECS/DOS

Date : 22/01/2007 Durée : 01:17:00 N° : 10

Méthodes : Dominante

Nom :

MESO CYCLE DE 3 SEMAINES OBJECTIF PUISSANCE/FORCE

1 Développé couché banc (00:20:00) - Développé couché banc

- 1 x 4 sér. 3 rép. à 80%
- 1 x 4 sér. 6 rép. à 40%
- 1 x 4 sér. 3 rép. à 80%
- 1 x 4 sér. 6 rép. à 80%
- Récup:3'00"

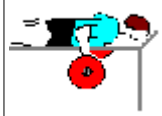
EFFECTUER 3 REPS A 80% PUIS ENCHAINER 6 PLIO PUIS 3 REPS A 80% PUIS 6 PLIO A 40%
VOIR VIDEO PECS/DOS SUR LE SITE

2 Tractions barre fixe (00:20:00)

- 1 x 4 sér. 3 rép. = 12 répétitions
- 1 x 4 sér. 6 rép. = 24 répétitions
- 1 x 4 sér. 3 rép. = 12 répétitions
- 1 x 4 sér. 6 rép. = 24 répétitions
- Récup: 3'00"

EFFECTUER 1 A 3 TRACTIONS A LA BARRE FIXE (SUIVANT LE NIVEAU) PUIS 8 TRACTIONS INVERSEES EN PLIOMETRIE PUIS 1 A 3 TRACTIONS A LA BARRE FIXE PUIS 6 TRACTIONS INVERSEES AU CADRE GUIDE VOIR VIDEO DOS FORCE/EXPLOSIVITE

3 Traction couché (00:08:00)



- 1 x 3 sér. 8 rép. à 70% = kg
- Récup : 02'00"

4 Sb tibia (00:07:00) - Strech pec

- 1 x 4 sér. 1 rép. de min
-Récup : 30"

PENDANT LA RECUPERATION TU ETIRES TES ABDOS

5 Gainage oblique (00:05:00)

- 1 x 4 sér. 12 rép. = 48 répétitions

PAS DE RECUPERATION ENTRE LES REPETITIONS

6 GAINAGE EXPLOSIF (00:06:00)

- 1 x 5 sér. 10 rép. = 50 répétitions-
- Récup: 30"

départ position de gainage "pousse avec les avants bras pour te retrouver les bras tendus " (exercice effectués à Lézignan)

7 Soulevés de jambes (Leg raises (00:06:00)

- 1 x 4 sér. 15 rép. = 60 répétitions
-Récup : 30"

8 Etirement avec bâton (00:05:00)

ETIREMENTS EN DOUCEUR POUR RETROUVER L AMPLITUDE DES CHAINES ARTICULAIRES /NE PAS EFFECTUER DES ETIREMENTS PASSIFS ET PROLONGES MAIS DES ETIREMENTS ACTIFS;

Libellé de la séance : CUISSES/LOMBAIRES

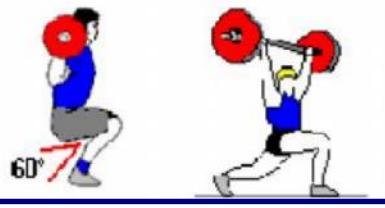
Date : 24/01/2007 Durée : 01:00:00 N° : 11

Méthodes : Multiple

Nom :

MESO CYCLE DE 3 SEMAINES OBJECTIF PUISSANCE/FORCE

1 Squat 60° (00:20:00) - Arraché fente



- 1 x 4 sér. 3 rép. à 80%
- 1 x 4 sér. 6 rép. à 30%
- 1 x 4 sér. 3 rép. à 80%
- 1 x 4 sér. 6 rép. à 30%
- Récup: 03'00''

3 SQUAT PUIS 6 TIRAGE ARRACHE FENTE DEPART A GENOUX VOIR VIVEO PUIS 3 SQUAT PUIS 6 TIRAGE ARRACHE FENTE DEPART A GENOUX

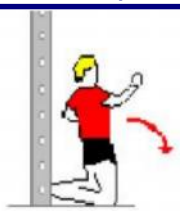
T = 0,0 kg

2 Ischios en excentrique (00:06:00)

- 1 x 4 sér. 10 rép. = 40 répétitions
-Récup : 01'00''

VOIR VIDEO ICHIOS EXCENTRIQUE /L EXERCICE CONSISTE A TAPER LE SOL SANS LE TOUCHER

3 Ischios espalier (00:08:00)



- 1 x 4 sér. 6 rép. = 24 répétitions
-Récup : 02'00''

4 Extension dorsale (00:07:00)

- 1 x 4 sér. 10 rép. = 40 répétitions
-Récup : 30''

AVEC UNE CHARGE ADDITIONNELLE DE 20KGS

5 Relevé des épaules (00:07:00)

- 1 x 4 sér. 25 rép. = 100 répétitions
- Récup. passive : 30''

6 Enroulé dos (00:07:00)

- 1 x 4 sér. 25 rép. = 100 répétitions
- Récup. passive : 30''

7 Etirement dos (00:05:00)

- 1 x 1 sér. 1 rép. de 5min

5 MIN D ETIREMENTS DOS/CUISSES

T = 05 min. 00

 copyright(c) CardiSport France

Libellé de la séance : HALTERO

Date : 26/01/2007 Durée : 00:51:00 N° : 12

Méthodes : Dominante

Nom :

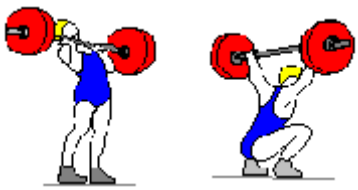
MESO CYCLE DE 3 SEMAINES OBJECTIF PUISSANCE/FORCE

1 saut à la corde sur place (00:12:00)

- 1 x 4 sér. 1 rép. de 2min
- Récup. passive : 01'00"

ECHAUFFEMENT SAUT A LA CORDE
T = 08 min. 00

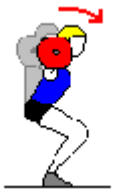
2 Epaulé (00:25:00) - Arraché flexion



- 1 x 4 sér. 3 rép. à 80%
- 1 x 4 sér. 3 rép. à 20%
- 1 x 4 sér. 3 rép. à 80%
- 1 x 4 sér. 3 rép. à 20%
- Récup: 03'00"

3 EPAULE PUIS 3 ARRACHE DEPART KNEE (VOIR VIDEO) PUIS 3 EPAULE PUIS 3 ARRACHE DEPART KNEE OU EN OPTION "JUMP AVEC LES BRAS" (VOIR VIDEO) pour ceux qui ne maitrisent pas l'arraché

3 Good morning debout (00:05:00)



- 1 x 4 sér. 10 rép. à % = 30 kg
-Récup : 01'00"

T = 1200,0 kg

4 Etirement hanche/fessiers (00:05:00) - Etirement hanches/fessiers

- 1 x 1 sér. 1 rép. de 5min

ETIREMENT DU PSOAS
T = 05 min. 00

5 Etirement hanches-fessiers-TFL (00:04:00)

- 1 x 1 sér. 1 rép. de 4min

ETIREMENT LOMBAIRES FESSIERS
T = 04 min. 00

 copyright(c) CardiSport France