

Libellé de la séance : PECS/DOS

Date : 19 ou 26/02/2007

Durée : 01:20:00

N° : 13

Méthodes : Multiple

MICROCYCLE DE DEBUT FORCE /SEMAINE 9 et 8 (les joueurs qui ne sont pas partis en Angleterre commenceront la semaine 8 et feront deux fois ce microcycle, la semaine 8 et la semaine 9)

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)

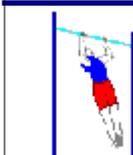


- 1 x 5 sér. 6 rép. à 80% = kg
- récup: 03'00"

prendre une charge si nécessaire pour effectuer 6 reps



3 Tractions barre fixe (00:15:00)



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



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



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



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



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



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



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

PENDANT LA RECUPERATION ETIRE LES ABDOS
T = 05 min. 00



7 Jambes mobiles rotation (00:05:00)



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



8 Crunch avec élastique (00:07:00)



- 1 x 5 sér. 12 rép. = 48 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 FORCÉE.



Libellé de la séance : CUISSES / MOLLETS / ISCHIOS

Date : 21 ou 28/02/2007

Durée : 01:01:00

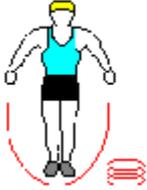
N° : 14

Méthodes : Dominante :

Nom :

MICROCYCLE DE DEBUT FORCE /SEMAINE 9 (semaine 8 et 9 pour les joueurs qui ne sont pas en tournée)

1 Sauts à la corde variés (00:07:00)



- 1 x 3 sér. 1 rép. de 1min
- Récup. passive : 01'00"

ECHAUFFEMENT PLIOMETRIE DES MOLLETS 3 Série
X 1 min récupération 1min
T = 03 min. 00



2 Squat 60° (00:12:00)



- 1 x 4 sér. 6 rép. à 80% = kg
- Récup. passive : 02'30"



3 Fente avant (00:20:00)



- 1 x 5 sér. 6 rép. à 80% = kg
- récup : 02'00"

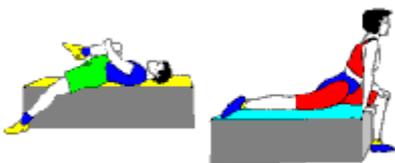


4 Ischios (00:12:00)

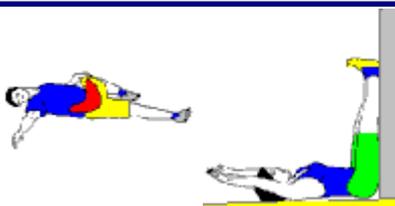


- 1 x 5 sér. 6 rép. = 24 répétitions
- récup : 02'00"

TRAVAIL DES ISCHIOS JAMBIERS



TERMINER LA SEANCE PAR DES ETIREMENTS
DOUX AFIN D ASSOULIR LES MUSCLES
LORDOSANTS:PSOAS/DROIT ANTERIEUR/LOMBAIRES
ET ETIRER DOUCEMENT LES ISCHIOS EN PLACANT
LES JAMBES CONTRE LE MUR , RESTER DANS LA
POSITION 4 à 5 mn





Libellé de la séance : HALERO/TRICEPS/LOMBAIRES

Date : 23/02 ou 02/03/2007

Durée : 00:55:00

N° : 15

Méthodes : Concentrique Dominante : Concentrique simple Séries de 6 4X6 à 80%

Nom :

MICROCYCLE DE DEBUT FORCE /SEMAINE 9 (semaine 8 et 9 pour les joueurs qui ne sont pas en tournée)

1 Epaulé (00:18:00)



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

NE TRAVAILLE JAMAIS AU DETRIMENT DE LA
TECHNIQUE ET DECHARGE LA BARRE SI TU NE
MAITRISES PAS LE MOUVEMENT



2 Jeté (00:07:00)



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

TRAVAIL TECHNIQUE EN ALTERNANT JAMBE
DROITE ET GAUCHE AVEC UN MAXIMUM DE
VITESSE D EXECUTION



3 Pompes barres parallèles (00:11:00) - Pompes barres parallèles



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

prendre une charge si nécessaire



4 Enroulé dos alternatif (00:06:00)



- 1 x 5 sér. 20 rép. = 24 répétitions
- récup : 30"

NE PAS DESCENDRE POUR NE PAS SOLLICITER
LES FLECHISSEURS DE LA HANCHE



5 Soulevés de jambes (Leg raises (00:06:00) - Relevé d'épaules



- 1 x 5 sér. 15 rép. = 75 répétitions
- 1 x 5 sér. 12 rép. = 60 répétitions
- récup : 30"

EFFECTUER LE RELEVÉ DE BASSIN PAR LE
TRAVAIL INFÉRIEUR DES ABDOS TOUT EN
EXPIRANT LENTEMENT ET LONGTEMPS EN
GARDANT LES MAINS SOUS LA TÊTE PUIS
ENCHAINER LES RELEVÉS DE BUSTE TOUT EN



6 Extension dorsale (00:07:00)



- 1 x 4 sér. 10 rép. = 24 répétitions
- récup : 01'00"

CET EXERCICE S EFFECTUE EN FAISANT UN
TIRAGE HALTERE AVEC UNE CHARGE LEGERE
VOIR VIDEO



Libellé de la séance : PECS/DOS

Date : 05/03/2007

Durée : 01:19:00

N° : 16

Méthodes : Dominante :

Nom :

MICROCYCLE SEMAINES 10 ET 11 / OBJECTIF FORCE MAXIMALE

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



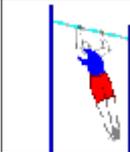
2 Développé couché banc (00:25:00)



- 1 x 5 sér. 3 rép. à 90% = kg
- Récup. passive : 04'00"



3 Tractions barre fixe (00:15:00)



- 1 x 4 sér. 3 rép. = 12 répétitions
- récup: 03'00"

PLACER UNE CHARGE AUTOUR DE LA TAILLE



4 Tirage dos plat incliné à 45° (00:15:00)



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

BIEN VERROUILLER LE DOS
NE PAS L'ARRONDIR PENDANT L'EXERCICE



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



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

PENDANT LA RECUPERATION ETIRE LES ABDOS
T = 05 min. 00



6 Jambes mobiles rotation (00:05:00)



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



7 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.



Libellé de la séance : CUISSSES/MOLLETS/ISCHIOS

Date : 07/03/2007

Durée : 01:07:00

N° : 17

Méthodes : Multiple

Nom :

MICROCYCLE SEMAINES 10 ET 11 / OBJECTIF FORCE MAXIMALE

1 Sauts à la corde variés (00:07:00)



- 1 x 3 sér. 1 rép. de 1min
- Récup. passive : 01'00"

ECHAUFFEMENT PLIOMETRIE DES MOLLETS 3 X 1 min
récupération 1min
T = 03 min. 00



2 Mollets (00:12:00)



- 1 x 1 sér. 20 rép. à 50% = kg
- 1 x 1 sér. 15 rép. à 60% = kg
- 1 x 1 sér. 12 rép. à 65% = kg
- 1 x 1 sér. 10 rép. à 70% = kg
- 1 x 1 sér. 6 rép. à 80% = kg

AUGMENTER LA CHARGE A CHAQUE SERIE



3 Arraché flexion (00:06:00)



- 1 x 4 sér. 8 rép. à 50% = kg
- récup : 01'30"

EFFECTUER L ARRACHE DEBOUT CHARGE LEGERE VOIR
VIDEO



4 Squat 60° (00:20:00)



- 1 x 5 sér. 3 rép. à 80% = kg
- récup : 03'00"



5 Ischios (00:12:00)

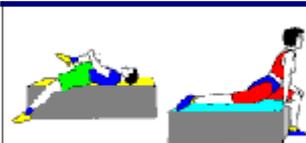


- 1 x 5 sér. 6 rép. = 30 répétitions
- récup : 02'00"

TRAVAIL DES ISCHIOS JAMBIERS



6 Etirement hanche/fessiers (00:00:00) - Etirement hanche/fessiers



- 1 x 1 sér. 1 rép. de 10min

TERMINER LA SEANCE PAR DES ETIREMENTS DOUX AFIN
D ASSOULPIR LES MUSCLES LORDOSANTS :PSOAS/DROIT
ANTERIEUR/LOMBAIRES ET ETIRER DOUCEMENT LES ISCHIOS
EN PLACANT LES JAMBES CONTRE LE MUR , RESTER DANS
LA POSITION 4 à 5 min.



7 Etirement hanches-fessiers-TFL (00:10:00) - Etirement ischios





Libellé de la séance : HALERO/TRICEPS/LOMBAIRES

Date : 09/03/2007

Durée : 00:55:00

N° : 18

Méthodes : Concentrique Dominante : Concentrique simple Séries de 6 4X6 à 80%

Nom :

MICROCYCLE SEMAINES 10 ET 11 / OBJECTIF FORCE MAXIMALE

1 Epaulé (00:18:00)



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



2 Jeté (00:07:00)

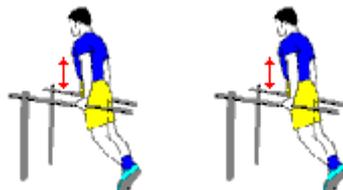


- 1 x 4 sér. 6 rép. à 80% = kg
- Récup. passive : 03'00"

TRAVAIL TECHNIQUE EN ALTERNANT JAMBE DROITE ET GAUCHE AVEC UN MAXIMUM DE VITESSE D EXECUTION



3 Pompes barres parallèles (00:11:00) - Pompes barres parallèles



- 1 x 4 sér. 4 rép. = 16 répétitions
- récup : 02'00"

prendre une charge si nécessaire



4 Enroulé dos alternatif (00:06:00)

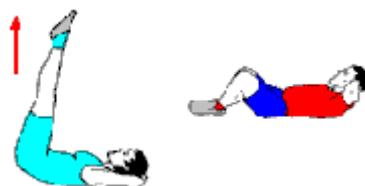


- 1 x 5 sér. 20 rép. = 100 répétitions
- récup : 30"

NE PAS DESCENDRE POUR NE PAS SOLLICITER LES FLECHISSEURS DE LA HANCHE



5 Soulevés de jambes (Leg raises (00:06:00) - Relevé d'épaules



- 1 x 5 sér. 15 rép. = 75 répétitions
- 1 x 5 sér. 12 rép. = 60 répétitions
- récup : 30"

EFFECTUER LE RELEVÉ DE BASSIN PAR LE TRAVAIL INFÉRIEUR DES ABDOS TOUT EN EXPIRANT LENTEMENT ET LONGTEMPS EN GARDANT LES MAINS SOUS LA TÊTE PUIS ENCHAINER LES RELEVÉS DE BUSTE



6 Extension dorsale (00:07:00)



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

CET EXERCICE S EFFECTUE EN FAISANT UN TIRAGE HALTERE AVEC UNE CHARGE LEGERE VOIR VIDEO

