

**Libellé de la séance : PECS/DOS**

Date : 19/03/2007

Durée : 01:17:00

N° : 19

Méthodes : Dominante :

Nom :

MICROCYCLE SEMAINE 12, à répéter semaine 13 et 14

OBJECTIF PUISSANCE/FORCE

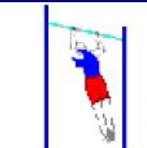
**1 Développé couché banc (00:20:00) - Développé couché banc**



- 1 x 4 sér. 3 rép. à 80% = kg
- 1 x 4 sér. 6 rép. à 40% = kg
- 1 x 4 sér. 3 rép. à 80% = kg
- 1 x 4 sér. 6 rép. à 40% = kg
- récup: 03'00"

EFFECTUER 3 REPS A 80% PUIS ENCHAINE 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) - tractions inversées**



- 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 : 03'00"

EFFECTUER 1 A 3 TRACTION A LA BARRE FIXE (SUIVANT LE NIVEAU) PUIS 8 TRACTION INVERSEES EN PLIOMETRIE PUIS 1 A 3 TRACTION A LA BARRE FIXE PUIS 6 TRACTION 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) - Stretch 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 avec les bras tendus " (exercice effectué 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 : CUISSSES/MOLLETS/SCHIOS**

Date : 21/03/2007

Durée : 01:09:00

N° : 20

Méthodes : Multiple

Nom :

MICROCYCLE SEMAINE 12 à répéter semaine 13 et 14 OBJECTIF PUISSANCE/FORCE

**1 Saut à la corde sur place (00:08:00)**



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

ECHAUFFEMENT CORDE A SAUTER  
T = 04 min. 00

**2 Arraché FENTE (00:08:00)**



- 1 x 4 sér. 6 rép. à 58% = kg
- Récup. passive : 01'30"

ARRACHE FENTE CHARGE LEGERE MAIS EFFECTUE A VITESSE MAX

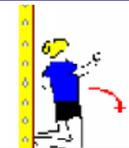
**3 Fente avant (00:15:00) - PLIOMETRIE UNIPODAL**



- 1 x 4 sér. 3 rép. à 70% = kg
- 1 x 4 sér. 10 rép. à % = kg
- 1 x 4 sér. 3 rép. à 70% = kg
- 1 x 4 sér. 10 rép. à % = kg
- récup : 02'00"

ENCHAINE DANS LA SERIE 3 FENTE ALTERNE DROITE ET GAUCHE A 70 %  
PUIS 10 JUMP UNIPODAL ALTERNE DROITE ET GAUCHE PUIS RECOMMENC  
3 FENTE ET 10 JUMP

**4 Ischios EN EXCENTRIQUE (00:10:00)**



- 1 x 3 sér. 6 rép. = répétitions
- récup : 02'00"

**5 Good morning debout (00:06:00)**



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

GOOD MORNING DOS VERROUILLE

**6 Sb tibia (00:06:00) - Strech pec**



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

PENDANT LA RECUPERATION TU ETIRES TES ABDOS

**7 ABDOS BARRE FIXE (00:06:00)**



- 1 x 4 sér. 12 rép. à 65% = .
- Récup. passive : 30"

RESTE BIEN GAINÉ

**8 ROTATIONS AVEC MEDECINE BALL (00:10:00)**



- 1 x 4 sér. 15 rép. à 60% = .
- Récup. passive : 30"

GARDER LES COUDES AU SOL



### Libellé de la séance : HALTERO/LOMBAIRES

Date : 23/03/2007

Durée : 01:08:00

N° : 21

Méthodes : Multiple

Nom :

MICROCYCLE SEMAINE 12, à répéter semaine 13 et 14 OBJECTIF PUISSANCE/FORCE

#### 1 Saut à la corde sur place (00:08:00)

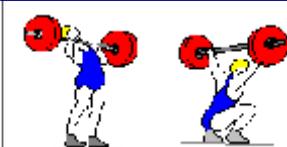


- 1 x 4 sér. 1 rép. de 1min
- Récup. passive : 30"

T = 04 min. 00



#### 2 Epaulé (00:15:00) - Arraché flexion



- 1 x 4 sér. 3 rép. à 70% = kg
- 1 x 4 sér. 5 rép. à 20% = kg
- 1 x 4 sér. 2 rép. à 70% = kg
- 1 x 4 sér. 5 rép. à 20% = kg
- Récup. passive : 02'30"

ENCHAINE DANS LA SERIE 3 EPAULE A 70% PUIS 5  
ARRACHE DEPART A GENOUX CHARGE LEGERE PUIS 2  
EPAULE A 70% PUIS 5 ARRACHE DEPART A GENOUX  
CHARGE LEGERE  
T = 0,0 kg



#### 3 Tractions couché prises larges (00:10:00)



- 1 x 4 sér. 6 rép. à 80% = kg
- Récup. passive : 02'00"

T = 0,0 kg



#### 4 LOMBAIRES ASSIS (00:07:00)



- 1 x 4 sér. 10 rép. à 40% = .
- Récup. passive : 01'00"

DOS VERROUILLE



#### 5 ABDOS BARRE FIXE (00:10:00)



- 1 x 4 sér. 12 rép. à 70% = .
- Récup. passive : 30"

RESTE BIEN GAINÉ



#### 6 Enroulé dos (00:12:00)



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



#### 7 Abdos rouleau (00:06:00)



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

