

Libellé de la séance : CUISSSES/ISCHIOS/LOMBAIRES

Date : 16/04/2007

Durée : 01:07:00

N° : 22

Méthodes : Dominante : PAR CONTRASTE

Nom :

MESOCYCLE DE 6 SEMAINES OBJECTIF PUISSANCE/EXPLOSIVITE

1 Saut à la corde sur place (00:06:00)

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

ECHAUFFEMENT SAUT A LA CORDE
T = 04 min. 00

**2 Epaulé (00:15:00) - JUMP DEPART GENOUX**

- 1 x 4 sér. 2 rép. à 70% = 66,5 kg
- 1 x 4 sér. 4 rép
- 1 x 4 sér. 2 rép. à 70% = 66,5 kg
- 1 x 4 sér. 4 rép
- Récup. passive : 03'00"

2 EPAULES PUIS 4 JUMP DEPART A GENOUX PUIS 2
EPAULES PUIS 4 ARRACHES DEPART A GENOUX
T = 1064,0 kg

**3 Demi squat (90°) (00:14:00) - JUMP PLIO APPUI OPPOSE**

- 1 x 4 sér. 3 rép. à 70% = 105 kg
- 1 x 4 sér. 6 rép. à 20% = 30 kg
- 1 x 4 sér. 3 rép. à 70% = 105 kg
- 1 x 4 sér. 6 rép. à 20% = 30 kg
- Récup. passive : 03'00"

T = 3960,0 kg

**4 ISCHIOS EXCENTRIQUE (00:07:00)**

- 1 x 3 sér. 6 rép. = 18 répétitions
- Récup. passive : 01'00"

FREINER LA DESCENTE

**5 Good morning debout (00:05:00)**

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

T = kg

**6 GAC (00:07:00)**

- 1 x 5 sér. 1 rép. de 21sec
- Récup. passive : 21"

AVEC CHARGE ADDITIONNELLE
T = 05 sec

**7 Gainage oblique (00:06:00)**

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



Libellé de la séance : PECS/DOS

Date : 18/04/2007

Durée : 01:06:00

N° : 23

Méthodes : Dominante : par contraste

Nom :

MESOCYCLE DE 6 SEMAINES OBJECTIF PUISSANCE/EXPLOSIVITE

1 rotateurs externe () - rotateur poulie

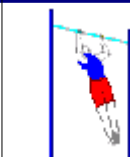
- 1 x 4 sér. 10 rép. à % = .

échauffement des épaules rotateurs externes

**2 Développé couché banc (00:17:00) - TRACTIONS INVERSEES**

- 1 x 4 sér. 5 rép. à 70% = 80,5 kg
- 1 x 4 sér. 6 rép. à % = kg
- 1 x 4 sér. 5 rép. à 70% = 80,5 kg
- 1 x 4 sér. 6 rép. à % = kg
- Récup. passive : 02'30"

ENCHAINE 5 REPS AU DEVELOPPE COUCHE PUIS 6
TRACTIONS PLIOMETRIE PUIS 5 REPS AU DEVELOPPE
COUCHE PUIS 6 TRACTIONS PLIOMETRIE
T = 3220,0 kg

**3 Tractions barre fixe (00:17:00) - Pompes sautées**

- 1 x 4 sér. 3 rép. = 12 répétitions
- 1 x 4 sér. 6 rép. = 24 répétitions
- 1 x 4 sér. 2 rép. = 8 répétitions
- 1 x 4 sér. 6 rép. = 24 répétitions
- Récup. passive : 02'30"

ENCHAINE 3 TRACTIONS PUIS 6 POMPES PLIOMETRIE PUIS 2
TRACTIONS PUIS 6 POMPES PLIOMETRIE

**4 Leg extension (00:06:00)**

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

T = 0,0 kg

**5 Double rotations bras/jbcs (00:08:00)**

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

TRAVAIL DES ABDOS PAR TROIS

**6 Jambes mobiles rotation (00:07:00)**

- 1 x 4 sér. 20 rép. = 80 répétitions
- Récup. passive : 30"

**7 relevés de jambes (00:06:00)**

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

avec charge entre les genoux

**8 Etirement pectoraux (00:05:00)**

- 1 x 1 sér. 1 rép. de 5min

5 MIN DE STRECH DOUX
T = 01 min. 00

