



**Libellé de la séance : PECS /DOS**

Date : 04/06/2007

Durée : 01:19:00

N° : 28

Méthodes : Multiple

Nom

MICROCYCLE DE VOLUME SEMAINE 23

**1 ROTATEUR (00:06:00) - ROTATEUR**



- 1 x 4 sér. 10 rép.  
- Récup. passive : 01'00"

CHARGE LEGERE



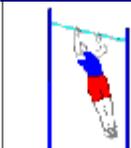
**2 Développé couché banc (00:15:00)**



- 1 x 5 sér. 10 rép. à 70%  
- Récup. passive : 01'30"



**3 Tractions barre fixe (00:13:00)**



- 1 x 4 sér. 10 rép. = 40 répétitions  
- Récup. passive : 02'30"



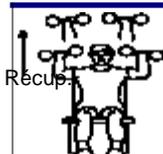
**4 Tractions couché prises larges (00:15:00)**



- 1 x 5 sér. 10 rép. à 70%  
Récup. passive : 02'00"



**5 DEVELOPPE HALTERE (00:12:00)**



- 1 x 4 sér. 10 rép. à 70%  
- passive : 01'30"



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



- 1 x 5 sér. 10 rép.  
- recup passive: 30"

RESTE BIEN GAINÉ



**7 ABDOS POULIE LOURD (00:06:00)**



- 1 x 5 sér. 10 rép. à 70%  
- recup passive: 30"



**8 ROTATIONS AVEC MEDECINE BALL (00:06:00)**



- 1 x 5 sér. 15 rép. à % = .  
-recup passive : 30"

GARDER LES COUDES AU SOL

