

**Libellé de la séance : HALTERO**

Date : 08/06/2007

Durée : 01:34:00

N° : 30

Méthodes : Multiple

Nom :

MICROCYCLE DE VOLUME SEMAINE 23, seance 3

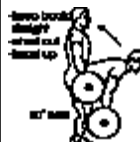
**1 ROTATEUR (00:05:00) - ROTATEUR**

- 1 x 4 sér. 10 rép. .

ECHAUFFEMENT ROTATEUR EPAULE

**2 Epaulé-jeté flexion (00:20:00)**- 1 x 4 sér. 8 rép. à 70%  
- Récup. passive : 02'00"**3 Pompes barres parallèles (00:15:00)**- 1 x 5 sér. 10 rép. = 50 répétitions  
- Récup. passive : 02'00"

AVEC CHARGE ADDITIONNELLE AUTOUR DE LA TAILLE

**4 Tirage (00:20:00)**- 1 x 4 sér. 8 rép. à 70%  
- Récup passive : 02'00"TRAVAIL TECHNIQUE PLACEMENT DU DOS  
( NE PAS ARRONDIR LE DOS)**5 Fente avant (00:07:00)**- 1 x 4 sér. 10 rép. à 70%  
- Récup. passive : 01'00"**6 SOULEVE DE TERRE JAMBE TENDUES (00:06:00)**- 1 x 4 sér. 10 rép. à 70%  
- Récup passive: 01'00"

NE PAS ARRONDIR LE DOS

**7 Abdos rouleau (00:07:00)**- 1 x 5 sér. 15 rép. = 75 répétitions  
- Récup. passive : 30"**8 ABDOS BARRE FIXE (00:07:00) - Etirement grands droits**- 1 x 5 sér. 10 rép. à 70% = 50 répétitions  
- Récup passive: 01'00"

PENDANT LA RECUP ETIRE TES ABDOS

**9 GAINAGE EXPLOSIF (00:07:00)**- 1 x 5 sér. 10 rép. = 50 répétitions  
- Récup. passive : 30"

départ position de gainage "pousse avec les avant bras pour te retrouver les bras tendus "

