



**Libellé de la séance : PECS /DOS**

Date : 11/06/2007

Durée : 01:31:00

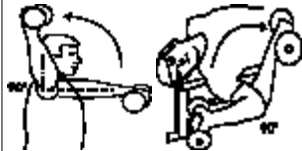
N° : 31

Méthodes : Multiple

Nom :

MICROCYCLE DE DEBUT FORCE SEMAINE 24, seance 1

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



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



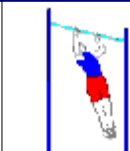
**2 Développé couché banc (00:20:00)**



- 1 x 5 sér. 6 rép. à 80%  
- Récup. complète : 02'30"



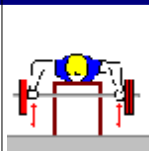
**3 Tractions barre fixe (00:20:00)**



- 1 x 5 sér. 6 rép. = 30 répétitions  
- Récup. passive : 02'30"



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



- 1 x 5 sér. 6 rép. à 80%  
- Récup. passive : 02'00"



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



- 1 x 4 sér. 6 rép. à 80%  
- Récup. passive : 01'30"



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



- 1 x 5 sér. 10 rép. à 80%  
- Récup passive: 30"

RESTER BIEN GAINÉ



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



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



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



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

GARDER LES COUDES AU SOL

