



Libellé de la séance : CUISSSES

Date : 13/06/2007

Durée : 01:23:00

N° : 32

Méthodes : Multiple

Nom :

MICROCYCLE DE DEBUT FORCE SEMAINE 24, seance2

1 Leg extension (00:06:00) - Ischios couché



- 1 x 3 sér. 12 rép. à 50%
- Récup passive : 30"

ECHAUFFEMENT CUISSSES
ENCHAINE LES DEUX EXERCICES SANS RECUPERER (W EN
CONCENTRIQUE) CHARGE LEGERE



2 Squat 60° (00:20:00)



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

FLEXION BASSE SI LA TECHNIQUE EST MAITRISEE



3 Presse oblique dos sol (00:10:00)



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



4 Ischios EN EXCENTRIQUE (00:15:00)



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



5 Extension dorsale (00:06:00)



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



6 LOMBAIRES ASSIS (00:06:00)



- Récup passive : 01'00"

DOS VERROUILLE



7 RELEVÉ DE JAMBES (00:10:00) - GAC



- 1 x 5 sér. 20 rép. à % = .
- 1 x 5 sér. 1 rép. à % = .
- : 01'00"

EFFECTUE 20 RELEVÉ DE JAMBES PUIS 30 SECONDES EN
GAINAGE SANS RECUPERER



8 Relevé des épaules (00:10:00) - ABDOS POULIE LOURD



- 1 x 5 sér. 20 rép. = 100 répétitions
- 1 x 5 sér. 20 rép. = 100 répétitions
- : 01'00"

ENCHAINE LES 2 EXERCICES SANS RECUPERER

