



Libellé de la séance : HALTERO

Date : 15/06/2007

Durée : 01:34:00

N° : 33

Méthodes : Multiple

Nom :

MICROCYCLE DE DEBUT FORCE SEMAINE 24, 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. 5 rép. à 75%
- Récup. passive : 02'00"



3 Pompes barres parallèles (00:15:00)



- 1 x 5 sér. 6 rép. = 30 répétitions
- Récup. passive : 02'00"

AVEC CHARGE ADDITIONNELLE AUTOUR DE LA TAILLE



4 Tirage (00:20:00)



- 1 x 4 sér. 6 rép. à 80%
- Récup passive : 02'00"

TRAVAIL TECHNIQUE PLACEMENT DU DOS
(NE PAS ARRONDIR LE DOS)



5 Fente avant (00:07:00)

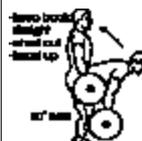


- 1 x 4 sér. 6 rép. à 80%
- Récup. passive : 01'00"

T = 0,0 kg



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
T = 0,0 kg



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% = .
- 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 avants bras pour te retrouver les bras tendus "

