

Libellé de la séance : CUISSSES/MOLLETS/ISCHIOS

Date : 13/12/2006

Durée : 01:07:00

N° : 2

Méthodes : Multiple

Nom

MICROCYCLE DE DEBUT FORCE /SEMAINE 50

1 Sauts à la corde variés (00:07:00)



- 1 x 3 sér. 1 rép. de 1min
- Récup. passive : 01'00"

ECHAUFFEMENT PLIOMETRIE DES MOLLETS 3 X 1 min
récupération 1min
T = 03 min. 00



2 Mollets (00:12:00)



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



3 Squat bras tendus (00:06:00)



- 1 x 3 sér. 10 rép. à 70%
- récup: 1'30"

ECHAUFFEMENT SQUAT BRAS TENDUS CHARGE LEGERE
AMPLITUDE COMPLETE SI POSSIBLE VOIR PHOTO SITE
FRANCE JUNIOR XIII



4 Squat 60° (00:20:00)



- 1 x 5 sér. 6 rép. à 80%
- récup : 03'00"



5 Ischios (00:12:00)



- 1 x 5 sér. 6 rép.
- récup: 02'00"

TRAVAIL DES ISCHIOS JAMBIERS



6 Etirement hanche/fessiers (00:00:00) - Etirement hanche/fessiers



- 1 x 1 sér. 1 rép. de 10min

TERMINER LA SEANCE PAR DES ETIREMENTS DOUX AFIN D
ETIRER LES MUSCLES LORDOSANTS :PSOAS/DROIT
ANTERIEUR/LOMBAIRES ET ETIRER DOUCEMENT LES ISCHIOS
EN PLACANT LES JAMBES CONTRE LE MUR , RESTER DANS
LA POSITION 3 à 4 min.



7 Etirement hanches-fessiers-TFL (00:10:00) - Etirement ischios

