



Libellé de la séance : PECS /DOS

Date : 18/06/2007

Durée : 01:31:00

N° : 34

Méthodes : Multiple

Nom :

MICROCYCLE DE FORCE MAXIMALE SEMAINE 25, seance 1

1 ROTATEUR (00:06:00) - ROTATEUR



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



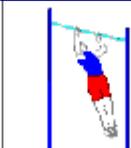
2 Développé couché banc (00:20:00)



- 1 x 5 sér. 3 rép. à 90% = kg
- Récup. passive : 04'00"



3 Tractions barre fixe (00:20:00)



- 1 x 5 sér. 3 rép. = 30 répétitions
- Récup. passive : 04'00"

AVEC CHARGE ADDITIONNELLE AUTOUR DE LA TAILLE



4 Tirage dos plat incliné à 45° (00:15:00)

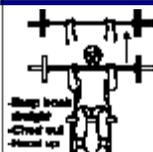


- 1 x 5 sér. 6 rép. à 80% = kg
- Récup. passive : 02'00"

T = 0,0 kg



5 DEVELOPPE CLAVICULE (00:12:00)

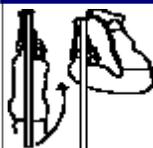


- 1 x 4 sér. 6 rép. à 80% = kg
- Récup. passive : 01'30"

T = 0,0 kg



6 ABDOS BARRE FIXE (00:06:00)



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

RESTER BIEN GAINE



7 ABDOS POULIE LOURD (00:06:00)



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



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



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

GARDER LES COUDES AU SOL

