



Libellé de la séance : HALERO/TRICEPS/LOMBAIRES

Date : 15/12/2006

Durée : 00:55:00

N° : 3

Méthodes : Concentrique Dominante : Concentrique simple Séries de 6 4X6 à 80%

Nom : DESPIN David

MICROCYCLE DE DEBUT FORCE /SEMAINE 50

1 Epaulé (00:18:00)



- 1 x 4 sér. 6 rép. à 80%
- Récup. passive : 03'00"

NE TRAVAILLE JAMAIS AU DETRIMENT DE LA
TECHNIQUE ET DECHARGE LA BARRE SI TU NE
MAITRISES PAS LE MOUVEMENT



2 Jeté (00:07:00)

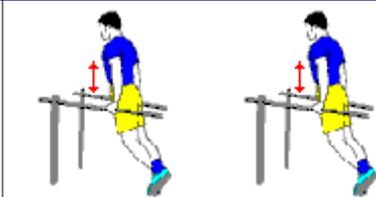


- 1 x 4 sér. 6 rép. à 80%
- Récup. passive : 03'00"

TRAVAIL TECHNIQUE EN ALTERNANT JAMBE DROITE
ET GAUCHE AVEC UN MAXIMUM DE VITESSE
D'EXECUTION



3 Pompes barres parallèles (00:11:00) - Pompes barres parallèles



- 1 x 4 sér. 6 rép.
- récup : 02'00"



4 Enroulé dos alternatif (00:06:00)



- 1 x 5 sér. 20 rép. = 24 répétitions
- récup : 30"

NE PAS DESCENDRE POUR NE PAS SOLLICITER LES
FLECHISSEURS DE LA HANCHE



5 Soulevés de jambes (Leg raises (00:06:00) - Relevé d'épaules



- 1 x 5 sér. 15 rép. = 75 répétitions
- 1 x 5 sér. 12 rép. = 60 répétitions
- récup : 30"

EFFECTUER LE RELEVÉ DE BASSIN PAR LE TRAVAIL
DES ABDOS INFÉRIEURS TOUT EN EXPIRANT
LENTEMENT ET LONGTEMPS EN GARDANT LES MAINS
SOUS LA TÊTE PUIS ENCHAÎNER LES RELEVÉS DE
BUSTE TOUT EN EXPIRANT DOUCEMENT ET
LONGTEMPS PENDANT L'EFFORT



6 Extension dorsale (00:07:00)



- 1 x 4 sér. 10 rép.
- Récup : 01'00"

CET EXERCICE S'EFFECTUE EN EFFECTUANT UN
TIRAGE HALTÈRE AVEC UNE CHARGE LÈGÈRE (VOIR
VIDEO)