

Libellé de la séance : PECS/DOS

Date : 18/12/2006

Durée : 01:19:00

N° : 4

Méthodes : Dominante :

Nom :

MICROCYCLE SEMAINE 51 / OBJECTIF FORCE MAXIMALE

1 Rotateurs du bras (00:05:00)



- 1 x 1 sér. 1 rép. de 5min

ECHAUFFEMENT DES EPAULES PAR UN TRAVAIL DES
ROTATEURS DU BRAS
T = 05 min. 00



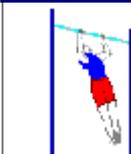
2 Développé couché banc (00:25:00)



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



3 Tractions barre fixe (00:15:00)



- 1 x 4 sér. 3 rép.
- récup: 03'00"

PLACER UNE CHARGE AUTOUR DE LA TAILLE



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



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

BIEN VERROUILLER LE DOS
NE PAS L'ARRONDIR PENDANT L'EXERCICE



5 GAC (00:07:00) - Etirement grands droits



- 1 x 5 sér. 1 rép. de 1min
- récup: 30"

PENDANT LA RECUPERATION ETIRE LES ABDOS
T = 05 min. 00



6 Jambes mobiles rotation (00:05:00)



- 1 x 4 sér. 10 rép.
- récup: 30"



7 Crunch avec élastique (00:07:00)



- 1 x 5 sér. 12 rép. = 60 répétitions
- Récup. passive : 30"

IL EST IMPORTANT D'EXPIRER LONGTEMPS ET DOUCEMENT EN
RETROVERSANT LE BASSIN POUR COMPENSER LE TRAVAIL DES
LOMBAIRES, RESENTIR AINSI LA CONTRACTION DES ABDOS
PENDANT L'EXPIRATION FORCEE.

