

Libellé de la séance : CUISSSES/MOLLETS/ISCHIOS

Date : 20/12/2006

Durée : 01:07:00

N° : 5

Méthodes : Multiple

Nom :

MICROCYCLE SEMAINE 51 / OBJECTIF FORCE MAXIMALE

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 1 sér. 20 rép. à 50 %
- 1 x 1 sér. 15 rép. à 60%
- 1 x 1 sér. 12 rép. à 65%
- 1 x 1 sér. 10 rép. à 70%
- 1 x 1 sér. 6 rép. à 80%
- récup passive : 2"

AUGMENTER LA CHARGE A CHAQUE SERIE



3 Arraché flexion (00:06:00)



- 1 x 4 sér. 8 rép. à 50%
- récup : 01'30"

EFFECTUER L ARRACHE DEBOUT CHARGE LEGERE VOIR VIDEO



4 Squat 60° (00:20:00)



- 1 x 5 sér. 3 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

