



Libellé de la séance : HALERO/TRICEPS/LOMBAIRES

Date : 22/12/2006

Durée : 00:55:00

N° : 6

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

Nom :

MICROCYCLE SEMAINE 51 / OBJECTIF MIXTE : FORCE ET EXPLOSIVITE

### 1 Arraché fente (00:07:00)



- 1 x 4 sér. 8 rép. à 30%  
- Récup. passive : 01'00"

ARRACHE FENTE AVEC CHARGE LEGERE ALTERNER  
JAMBE DROITE ET GAUCHE



### 2 Epaulé-jeté flexion (00:18:00)



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

EPAULE JETE



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



- 1 x 4 sér. 6 rép. = 24 répétitions  
- récup: 02'00"

EN STATO DYNAMIQUE UN TEMPS S ARRETER 2" EN  
REMONTANT AU MILIEU DU MOUVEMENT PUIS TERMINER  
AVEC UN MOUVEMENT TRES RAPIDE



### 4 Enroulé dos alternatif (00:06:00)

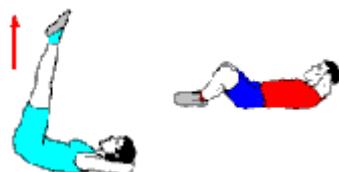


- 1 x 5 sér. 20 rép. = 100 répétitions  
-récup: 30"

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  
INFERIEUR DES ABDOS TOUT EN EXPIRANT LENTEMENT  
ET LONGTEMPS EN GARDANT LES MAINS SOUS LA TETE  
PUIS ENCHAINER 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. = 40 répétitions  
- récup: 01'00"

CET EXERCICE S EFFECTUE EN EFFECTUANT UN TIRAGE  
HALTERE AVEC UNE CHARGE LEGERE