**Libellé de la séance : PECS/DOS/ABDOS**

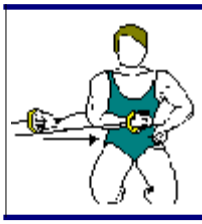
Date : 02/01/2007 Durée : 01:05:00 N° :7

Méthodes : méthode bulgare lourd x léger

Nom

MESOCYCLE DE 3 SEMAINES OBJECTIF :PUISSANCE/FORCE

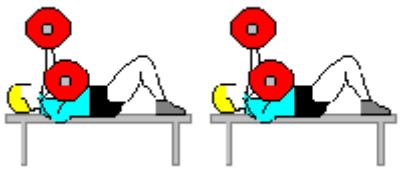
## 1 Rotateurs du bras (00:05:00)



- 1 x 1 sér. 1 rép. de 5min

ECHAUFFEMENT DES STABILISATEURS DES EPAULES VOIR VIDEO
T = 05 min. 00

## 2 Développé couché banc (00:20:00) - Développé couché banc

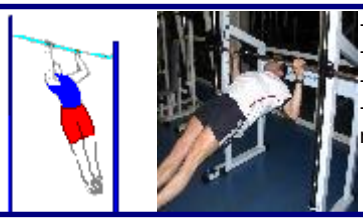


- 1 x 4 sér. 3 rép. à 80% = kg
- 1 x 4 sér. 5 rép. à 40% = kg
- 1 x 4 sér. 3 rép. à 80% = kg
- 1 x 4 sér. 5 rép. à 40% = kg

récup : 04'00"

METHODE BULGARE DANS LA SERIE /EFFECTUE 3 REPS A 80% PUIS TU ENCHAINES 5 REPS EN PLIO A 50% PUIS TU CONTINUES 3 REPS A 80% PUIS 5 REPS EN PLIO A 50% /ENTRE LES REPETITIONS TU RECUPERES 30". VOIR VIDEO

## 3 Tractions barre fixe (00:20:00) - TRACTIONS INVERSEES

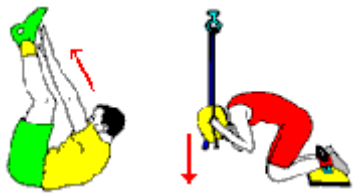


- 1 x 4 sér. 2 rép. = 8 répétitions
- 1 x 4 sér. 6 rép. = 16 répétitions
- 1 x 4 sér. 2 rép. = 8 répétitions
- 1 x 4 sér. 6 rép. = 16 répétitions

recup : 03'00"

METHODE BULGARE DANS LA SERIE ENCHAINE 2 TRACTIONS EN PRONATION PUIS 6 TRACTIONS INVERSEES AVEC CHANGEMENT DE PREHENSION POUR CHAQUE TRACTION (SUPINATION ET PRONATION) VOIR VIDEO

## 4 Relevé des épaules (00:00:00) - Crunch avec élastique

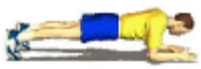


- 1 x 5 sér. 15 rép. = 75 répétitions
- 1 x 5 sér. 20 rép. = 100 répétitions

recup : 30"

ENCHAINE LES REPETITIONS SS RECUPERER

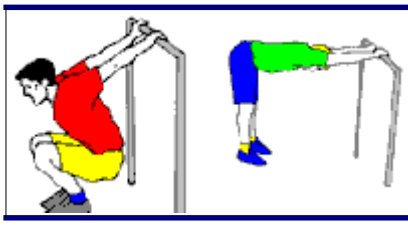
## 5 GAC ()



- 1 x 5 sér. 1 rép. de 30sec
- Récup. passive : 30"

AVEC CHARGE ADDITIONNELLE SUR LE DOS VOIR VIDEO PENDANT LA RECUP ETIRE TES ABDOS
T = 02 min. 30 sec

## 6 Etirement épaules ant (00:05:00) - Grand pectoral, grand rond



- 1 x 1 sér. 1 rép. de 5min

ETIREMENT LEGER POUR DECONGESTIONNER
T = 01 min. 00