Libellé de la séance : HALTERO/CUISSES/ABDOS/

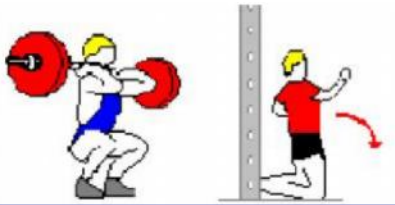
Date : 04/01/2007 Durée : 01:20:00 N° : 8

Méthodes : Concentrique Dominante : bulgare lour x pliométrie

Nom :

MESOCYCLE DE 3 SEMAINES OBJECTIF :PUISSANCE/FORCE

1 Epaulé-jeté flexion (00:20:00) - JUMP DEPART GENOUX



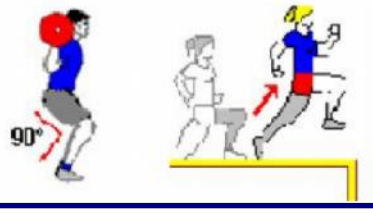
- 1 x 4 sér. 3 rép. à 80% = kg
- 1 x 4 sér. 5 rép. à % = kg
- 1 x 4 sér. 3 rép. à % = kg
- 1 x 4 sér. 5 rép. à 80% = kg

recup : 04'00''

EFFECTUE 3 EPAULE A 80 % PUIS ENCHAINE 5 JUMP AU CHOIX DEPART A GENOUX OU AVEC CHARGE VOIR VIDEO

T = 556,8 kg

2 Demi squat (90°) (00:18:00) - Détente au banc



- 1 x 4 sér. 3 rép. à 80% = kg
- 1 x 4 sér. 6 rép. à % = kg
- 1 x 4 sér. 3 rép. à 80% = kg
- 1 x 4 sér. 6 rép. à % = kg
- Récup. passive : 04'00''

EFFECTU 3 SQUAT PUIS 6 JUMP PAR DESSUS UN BANC PUIS RECOMMENCE VOIR VIDEO

T = 2169,6 kg

3 Ischios en excentrique (00:12:00)

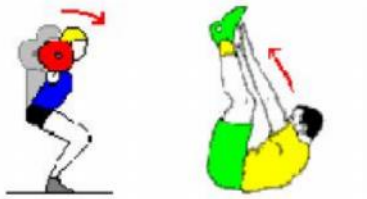
- 1 x 4 sér. 6 rép. = 30 répétitions

recup : 01'00''

NE PAS EFFECTUER A DEUX VOIR VIDEO

EXERCICE APPELE "FRAPPE LE SOL SS LE TOUCHER"

4 Good morning debout (00:10:00) - Relevé des épaules



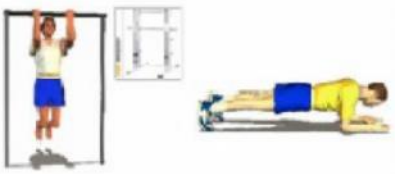
- 1 x 5 sér. 10 rép. à % = kg
- 1 x 5 sér. 15 rép. à % = kg

recup : 30''

ECHAINE LES 2 EXERCICES SS RECUPERER AVEC UNE CHARGE ADDITIONNELLE DE 20KGS POUR LE ROWING ET 10KGS POUR LES ABDOS VOIR VIDEO

T = 0,0 kg

5 Traction supi (00:06:00) - GAC

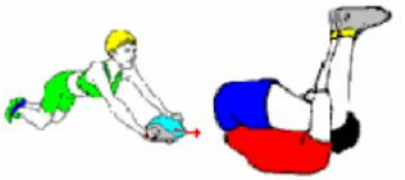


- 1 x 5 sér. 20 rép. = 100 répétitions
- 1 x 5 sér. 1 rép. = 5 répétitions

recup : 30''

ABDOS A EFFECTUER A LA BARRE FIXE ENCHAINE AVEC 20S DE GAINAGE VOIR VIDEO

6 Abdos rouleau (00:07:00) - Etirement dos

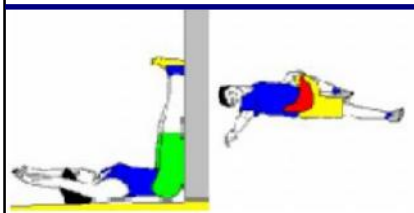


- 1 x 5 sér. 15 rép. = 75 répétitions

recup : 30''

PENDANT LA RECUPERATION TU ETIRES TON DOS

7 Etirement ischios (00:10:00) - Etirement hanches-fessiers-TFL



- 1 x 1 sér. 1 rép. de 10min

ETITREMENTS DU PSOAS/CUISSES/DOS

T = 01 min. 00

 copyright(c) CardiSport France