

Libellé de la séance : EXPLOSIVITE / FACULTATIVE

Date : 05/01/2007

Durée : 01:00:00

N° : 9

Méthodes : Dominante : STATO -DYNAMIQUE 1 TEMPS CHARGE LEGERE < 50%

Nom :

MESOCYCLE DE 3 SEMAINES : PUISSANCE X FORCE

1 Développé 2 bras ()



- 1 x 3 sér. 6 rép. à 30% = kg
- Récup. passive : 02'00"

2" en STATO DYNAMIQUE 1 TEMPS AU MILIEU DU MOUVEMENT EN REMONTANT
T = 0,0 kg



2 Arraché fente (00:12:00)



- 1 x 3 sér. 6 rép. à 40% = kg
- Récup. passive : 01'30"

CHARGE LEGERE
MOUVEMENT A VITESSE MAX voir vidéo
T = 0,0 kg



3 Pompes barres parallèles (00:10:00)

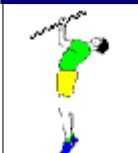


- 1 x 3 sér. 6 rép. = 48 répétitions
- Récup. passive : 02'00"

STATO DYNAMIQUE UN TEMPS AU MILIEU DU MOUVEMENT EN REMONTANT



4 Traction poitrine (00:12:00)

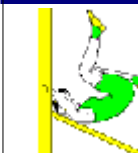


- 1 x 3 sér. 3 rép. = 24 répétitions
- Récup. passive : 02'00"

STATO DYNAMIQUE UN TEMPS AU MILIEU DU MOUVEMENT EN REMONTANT



5 Enroulé dos alternatif (00:07:00) - Soulevés de jambes (Leg raises)



- 1 x 4 sér. 20 rép. = 80 répétitions
- 1 x 4 sér. 29 rép. = 116 répétitions
- Récup. passive : 30"

ENCHAINES LES 2 EXERCICES SS RECUPERER



6 Gainage oblique (00:06:00)



- 1 x 5 sér. 15 rép. = 48 répétitions
- Récup. passive : 20"

INCLINAISSONS LATERALES 15 A DROITE ET 15 A GAUCHE X 5



7 Etirement avec bâton (00:10:00) - Etirement quadriceps



- 1 x 1 sér. 1 rép. de 10min

STRECH DES CUISSSES
/EPAULES/LOMBAIRES/ISCHIOS/ABDOS
T = 10 min. 00



8 Etirement dos () - Etirement ischios

