

Libellé de la séance : TEST MAX A CES MOUVEMENTS

Date : 28/12/2006

Durée : 00:00:00

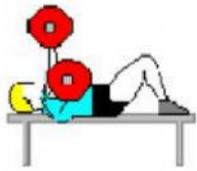
N° : tests

Méthodes : Dominante : FORCE MAXIMALE

Nom :

MICROCYCLE DE RECUPERATION ET TEST DE FORCE MAX AU D-C.SQUAT.E-JETE;TIRAGE BANC ET ENDURANCE DE FORCE AUX TRACTIONNS ET AU GAINAGE

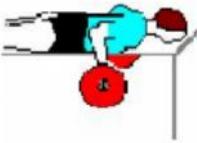
1 Développé couché banc ()



- 1 x 1 sér. 1 rép. à 100%
- récup : 05'00"

TEST MAX
=kg

2 Traction couché ()



- 1 x 1 sér. 1 rép. à 100%

TEST MAX
=kg

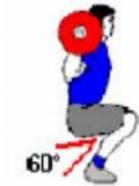
3 Epaulé-jeté flexion ()



- 1 x 1 sér. 1 rép. à 100%
- récup : 05'00"

TEST MAX
=kg

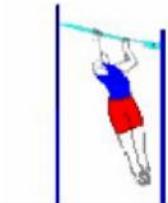
4 Squat 60° ()



- 1 x 1 sér. 1 rép. à 100%
-récup : 05'00"

TEST MAX
=kg

5 Tractions barre fixe ()



récup: 5'

MAXIMUM DE REPETITIONS EN 15 sec
=

6 GAC ()



TENIR LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE EN GAINAGE
=SEC

