



Libellé de la séance : ETIREMENTS

Date : 05/06/2007

Durée : 00:00:00

Méthodes :

Nom :

SEANCE SPECIFIQUE D ETIREMENTS **UNE FOIS PAR SEMAINE, HORS DES SEANCES DE MUSCULATION OU DE VITESSE**

1 Etirement épaules ant () - Fléchisseurs avants-bras



- 1 x 3 sér. 8 rép. = 20 répétitions
- 1 x 3 sér. 8 rép. = répétitions
- Récup. passive : 30"

CONTROLE L AMPLITUDE ET RESTE 10 SECONDES EN TENANT LA POSTION D ETIREMENT RECOMMENCE 8 FOIS



2 Etirement bras triceps () - Etirement pectoraux



- 1 x 3 sér. 8 rép. = répétitions
- 1 x 3 sér. 8 rép. = répétitions
- Récup. passive : 30"

IDEM



3 Etirement quadri/cheville () - Etirement quadriceps



- 1 x 3 sér. 8 rép. = 24 répétitions
- 1 x 3 sér. 8 rép. = 24 répétitions
- Récup. passive : 30"



4 Etirement ext-hanches/fessiers ()



- 1 x 3 sér. 8 rép. = 24 répétitions
- Récup passive : 30"



5 Etirement quadriceps () - Etirement ext-hanches/fessiers



- 1 x 3 sér. 8 rép. = 24 répétitions
- 1 x 3 sér. 8 rép. = 24 répétitions
- Récup passive: 30"



6 PSOAS () - Etirement mollets



- 1 x 4 sér. 10 rép.
- 1 x 3 sér. 8 rép.
- Récup passive: 30"



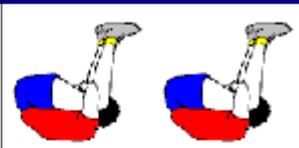
7 Etirement hanches-fessiers-TFL () - Etirement ischios



- 1 x 3 sér. 8 rép. = 24 répétitions
- 1 x 3 sér. 8 rép. = 24 répétitions
- Récup. passive : 30"



8 Etirement dos () - Etirement dos



- Récup passive: 30"

