

**Libellé de la séance : Prise de masse***

Date : 07/11/2007

Durée : 00:59:00

N° : 1

Méthodes : Vos méthodes Dominante :



Nom : Equipe de France

Saison : Equipe de France Juniors 2007-2008

1 Passe de rugby, une jambe. (00:03:00)

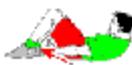
- 1 x 4 sér. 10 rép. = 40 répétitions
- Récup. passive : 03'00"

Utiliser un médecine ball.

2 Squat Arraché complet (00:03:00)

- 1 x 4 sér. 10 rép. à 30% = 0 kg
- Récup. passive : 03'00"

T = 0,0 kg

3 Gainage lombaire (00:06:00) - Tortillement

- 1 x 4 sér. 1 rép. de 1min
- 1 x 4 sér. 50 rép. de min
- Récup. passive : 03'00"

Enchaîner les 2 exercices

T = 44 min. 00

4 Développé couché banc (00:12:00) - Pompes larges

- 1 x 4 sér. 8 rép. à 80% = 0 kg
- 1 x 4 sér. 10 rép. à % = kg
- Récup. passive : 03'00"

Enchaîner les 2 exercices

T = 0,0 kg

5 Squat épaulé (00:12:00) - Machine à Quadriceps

- 1 x 4 sér. 8 rép. à 80% = 0 kg
- 1 x 4 sér. 10 rép. à % = kg
- Récup. passive : 03'00"

Veiller à lever les coudes.

T = 0,0 kg

6 Tirage Menton prises larges (00:10:00) - Dév. nuque haltères une jambe

- 1 x 4 sér. 8 rép. à 80% = 0 kg
- 1 x 4 sér. 10 rép. à % = kg
- Récup. passive : 03'00"

Enchaîner les 2 exercices. Dév haltère une jambe, un bras.

T = 0,0 kg

7 Epaulé (00:11:00)

- 1 x 4 sér. 8 rép. à 80% = 0 kg
- Récup. passive : 03'00"

T = 0,0 kg

8 Traction barre fixe (00:02:00)

- Récup. passive : 02'00"

Réaliser le Maximum de répét. Si moins de 10 répét, faire 2 séries de max. Si moins de 5 répét, faire 3 séries de max.