

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

Date : 12/11/2007

Durée : 01:21:30

N° : 2

Méthodes : Multiple



Nom : Equipe de France

Saison : Equipe de France Juniors 2007-2008

**1 Vélo (00:12:30) - Gainage Mains et pieds écartés**

- 1 x 1 sér. 1 rép. de 5min
- 1 x 1 sér. 5 rép. de 1min
- Récup. passive : 30"

T = 10 min. 00

**2 Relevé d'épaules (00:05:00)**

- 1 x 1 sér. 200 rép. = 200 répétitions
- Récup. passive : 30"

**3 Enroulés espalier (00:07:00)**

- 1 x 1 sér. 60 rép. = 60 répétitions
- Récup. passive : 30"

Faire avec un minimum de séries

**4 Soulevé de terre (00:11:00) - Ischios couché**

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

Finir en pointes de pieds et en trapèze.  
 Bien garder le dos droit, épaule à la verticale de la barre.  
 Enchaîner les 2 exercices  
 T = 0,0 kg

**5 Développé incliné (00:11:00) - Dips**

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

Enchaîner les 2 exercices  
 T = 0,0 kg

**6 Tirage horizontal coudes bas (00:11:00) - Banc à Lombaires**

- 1 x 4 sér. 8 rép. à 80% = kg
- 1 x 4 sér. 10 rép. à % = kg
- Récup. passive : 02'00"

Enchaîner les 2 exercices  
 T = 0,0 kg

**7 Epaulé (00:12:00)**

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

T = 0,0 kg

**8 Tractions barre fixe (00:12:00) - tirage poulie poitrine**

- 1 x 4 sér. 5 rép. = 20 répétitions
- 1 x 4 sér. 10 rép. = 40 répétitions
- Récup. passive : 03'00"

Enchaîner les 2 exercices