

**Libellé de la séance : Force Max 6 x 3***

Date : 11/12/2007

Durée : 01:11:00

N° : 3

Méthodes : Multiple



Nom : Equipe de France

Saison : Equipe de France Juniors 2007-2008

SEANCE MARDI (ou MERCREDI)

Durée : jusqu'aux tests muscu du 16 janvier 2008

1 Relevé d'épaules (00:05:00)

- Récup. passive : 30"

Faire avec un minimum de séries

**2 Demi squat (90°) (00:20:00)**

- 1 x 5 sér. 3 rép. à 90% = kg

T = 0,0 kg

- Récup. passive : 04'00"

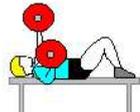
**3 Développé couché banc (00:20:00)**

- 1 x 5 sér. 3 rép. à 90% = kg

Prendre une charge maximale (maxi 3RM par séance)

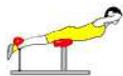
- Récup. passive : 04'00"

T = 0,0 kg

**4 Banc à Lombaires (00:10:00)**

- 1 x 4 sér. 10 rép. = 40 répétitions

- Récup. passive : 02'00"

**5 Tirage prise large (00:11:00)**

- 1 x 4 sér. 6 rép. à 80% = kg

T = 0,0 kg

- Récup. passive : 03'00"

**6 Traction poitrine (00:05:00)**

- 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.

