

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

Date : 13/12/2007

Durée : 01:12:00

N° : 4

Méthodes : Multiple

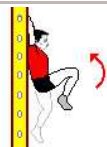


Nom : Equipe de France

Saison : Equipe de France Juniors 2007-2008

SEANCE JEUDI (ou VENDREDI)

Durée : jusqu'aux tests muscu du 16 janvier 2008

1 Enroulés espalier (00:05:00)

- Récup. passive : 30"

Faire avec un minimum de séries

2 Soulevé de terre (00:20:00)- 1 x 5 sér. 3 rép. à 90% = kg
- Récup. passive : 04'00"Finir en pointes de pieds et en trapèze.
Bien garder le dos droit, épaule à la verticale de la barre.
Prendre une charge maximale (maxi 3RM par séance)
T = 0,0 kg**3 Développé incliné (00:20:00)**- 1 x 5 sér. 3 rép. à 90% = kg
- Récup. passive : 04'00"Prendre une charge maximale (maxi 3RM par séance)
T = 0,0 kg**4 Tirage horizontal coudes bas (00:11:00)**- 1 x 4 sér. 6 rép. à 80% = kg
- Récup. passive : 03'00"

T = 0,0 kg

5 Tirage Menton mains serrées (00:11:00)- 1 x 4 sér. 6 rép. à 80% = kg
- Récup. passive : 03'00"

T = 0,0 kg

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.