



Libellé de la séance : Séance explosive\*

Date : 11/02/2008

Durée : 01:11:00

N° : 2

Méthodes : Vos méthodes Dominante :

Nom : EQUIPE DE FRANCE Juniors

Saison : Equipe de France Juniors 2007/2008

Jeudi

### 1 Gainage oblique (00:08:00)

- Récup. passive : 01'00"

100 Minimum de séries



### 2 Ramené genoux poitrine (00:07:00)

- Récup. passive : 01'00"

Minimum de séries



### 3 Proprioception cheville (00:06:00)

- 1 x 1 sér. 4 rép. de 1min  
- Récup. passive : 30"

Il s'agit de rester équilibré sur une jambe, genou semi fléchi.  
Utiliser un plateau de freeman ou sur le sol si vous n'avez rien.  
Fermez les yeux si c'est trop facile.  
T = 04 min. 00



### 4 Squat devant (00:15:00) - Plinth sol P. pds joints

- 5 x 1 sér. 5 rép. à 85% = kg  
- 5 x 1 sér. 5 rép. à % = kg  
- Récup. passive : 03'00"

Enchaîner les 2 exercices. ((5)+ (5) = 1 série) 5 fois.  
5 rebonds avec légère flexion (dynamique)

T = 0,0 kg



### 5 Développé incliné (00:15:00) - Pompes claquées

- 5 x 1 sér. 5 rép. à 85% = kg  
- 5 x 1 sér. 5 rép. à % = kg  
- Récup. passive : 03'00"

Enchaîner les 2 exercices. ((5)+ (5) = 1 série) 5 fois.

T = 0,0 kg



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

- : 03'00"

Faire le maximum de répétitions. 1 fois si plus de 15 réps, 2 fois si plus de 10, 3 fois si plus de 5 réps et 4 fois si moins de 5.



### 7 Haltérophilie : (00:15:00) - Epaulé

- 1 x 4 sér. 8 rép. à 30% = kg  
- : 03'00"

Bien finir la levée de la barre en trapèze et en pointe de pieds,  
Ne pas tirer en bras.

ATTENTION : un seul mouvement dynamique.

T = 0,0 kg

