Libellé de la séance : Séance explosive Pér 1

Date : 24/04/2008 Durée : 00:56:00 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)

- 1 x 4 sér. 2 rép. de 30sec
- Récup. passive : 01'00"

T = 04 min. 00 sec

2 Ramené genoux poitrine (00:07:00)

- Récup. passive : 01'00"

100 Minimum de séries ou choisir de faire des crunch (simples) 200.

3 Proprioception cheville (00:06:00)

- 1 x 1 sér. 4 rép. de min
- 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. Il s'agit de renforcer la ceville pour éviter les entorses.

T = 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"

Enchainer les 2 exercices. ((5)+ (5) = 1 série) 5 fois.
5 rebonds avec légére 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"

Enchainer 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.