

**Libellé de la séance : Séance Explosive Pér 1**

Date : 22/04/2008

Durée : 01:10:00

N° : 1

Méthodes : Vos méthodes Dominante :

Nom : EQUIPE DE FRANCE Juniors

Saison : Equipe de France Juniors 2007/2008

Mardi

1 Gainage lombaire (00:05:00)

- 1 x 3 sér. 1 rép. de 1min
- : 01'00"

T = 03 min. 00

**2 Relevé de jambes tendues (00:05:00)**

- 1 x 4 sér. 25 rép. = répétitions
- Récup. passive : 01'00"

3 Squat complet bras tendus (00:05:00)

- 1 x 4 sér. 10 rép. à % = kg
- Récup. passive : 01'00"

T = 0,0 kg

4 Soulevé terre (00:16:00) - Bondis. haies

- 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. (Soulevé de terre (5)+ bonds enchainés (5) = 1 série) 5 fois.
Les bonds sont réalisés de manière dynamique et sans temps d'arrêt entre.
T = 0,0 kg

5 Développé couché banc (00:16:00) - 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 Haltérophilie : (00:12:00) - Epaulé

- 1 x 4 sér. 8 rép. à 30% = kg
- Récup. passive : 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