



Nom : EQUIPE DE FRANCE Juniors

Saison : Equipe de France Juniors 2007/2008

Séance Lundi

ATTENTION SEMAINE 1 et 2 ; 5 x 5 pour certains exercices  
SEMAINE 3 et 4 ; 5 x 3 pour certains exercices

### 1 Gainage lombaire (00:05:30)

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

T = 04 min. 00



### 2 Jambes mobiles rotation (00:08:00)

- 1 x 4 sér. 20 rép. = 80 répétitions
- Récup. passive : 01'00"



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

- 1 x 5 sér. 5 rép. à 85% = kg
- Récup. passive : 04'00"

Prendre une charge maximale (maxi 5RM par séance soit 85 %)  
SEM 1 et 2 soit 5 séries de 5 répétitions (5 x 5)  
Prendre une charge maximale (maxi 3RM par séance soit 90 %)  
SEM 3 et 4 soit 5 séries de 3 répétitions (5 x 3)  
T = 0,0 kg



### 4 Squat 1 jambe (00:11:00)

- 1 x 4 sér. 6 rép. à % = kg
- Récup. passive : 03'00"

Remplacer le ballon par un banc et veiller à ce que le genou ne dépasse pas le pied. Prendre 1 barre.  
Mettre un peu de poids si c'est trop facile.  
T = 0,0 kg



### 5 Squat (00:20:00)

- 1 x 5 sér. 5 rép. à 85% = kg
- Récup. passive : 04'00"

Prendre une charge maximale (maxi 5RM par séance soit 85 %)  
SEM 1 et 2 soit 5 séries de 5 répétitions (5 x 5)  
Prendre une charge maximale (maxi 3RM par séance soit 90 %)  
SEM 3 et 4 soit 5 séries de 3 répétitions (5 x 3)  
T = 0,0 kg



### 6 Banc à Lombaires (00:08:00)

- 1 x 4 sér. 12 rép. = répétitions
- Récup. passive : 02'00"



### 7 Tirage horizontal coudes bas (00:07:00)

- 1 x 4 sér. 6 rép. à 75% = kg
- Récup. passive : 02'00"

Garder le dos droit, les épaules légèrement en arrière. Bien déplier les bras.  
T = 0,0 kg



### 8 Tractions nuque (00:05:00)

- Récup. passive : 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.

