PRO PULSES PERF

Libellé de la séance : Force Max*

Date : 06/06/2008 Durée : 01:44:00 N° : 5

Méthodes : Dominante :

Nom : EQUIPE DE FRANCE Juniors Saison : Equipe de France Juniors 2007/2008

Séance Vendredi

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

1 gainage (00:05:00)

- 1 x 4 sér. 1 rép. de 30sec
- Récup. passive : 30''

Pieds et mains écartés.
T = 02 min. 00 sec

2 Torsion russe (00:10:00)

- 1 x 4 sér. 20 rép. = répétitions
- Récup. passive : 02'00''

Descendre puis remonter en allant chercher un côté (10 de chaque côté).

3 Tirage menton (00:16:00)

- 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
Prendre une charge maximale (maxi 3RM par séance soit 90 %)
SEM 3 et 4
T = 0,0 kg

4 Développé couché banc (00:20:00)

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

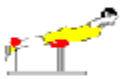
Prendre une charge maximale (maxi 5RM par séance soit 85 %)
SEM 1 et 2 soit 5 séries de 5 répétitions (5 x 5)
Prendre une charge maximale (maxi 3RM par séance soit 90 %)
SEM 3 et 4 soit 5 séries de 3 répétitions (3 x 3)
T = 0,0 kg

5 Squat devant (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 (3 x 3)
T = 0,0 kg

6 Banc à Lombaires (0:08:00)



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

7 Traction barre fixe (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.

8 Epaulé (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 (3 x 3)
T = 0,0 kg