



Libellé de la séance : Séance Explosive Juillet 08

Date : 04/08/2008

Durée : 01:15:00

N° : 6

Méthodes : Vos méthodes Dominante :

Nom : EQUIPE DE FRANCE Juniors

Saison : Equipe de France Juniors 2007/2008

Lundi

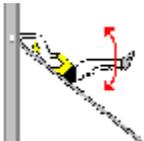
1 Abdos rouleau (00:05:00)



- : 01'00"

100 Minimum de séries

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

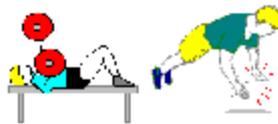
4 Soulevé terre (00:16:00) - Bondis. haies



- 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 Jeté (00:11:00)



- 1 x 5 sér. 8 rép. à 25% = kg
- Récup. passive : 02'00"

Faire un jeté dynamique avec fente puis revenir barre sur clavicule et pieds joints. Enchaîner un autre jeté + fente avec l'autre pied. Une fois le mouvement maîtrisé, enchaîner rapidement.
T = 0,0 kg

7 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

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.