



**Libellé de la séance : Force explosive Juillet 08**

Date : 06/08/2008

Durée : 01:09:00

N° : 7

Méthodes : Vos méthodes Dominante :

Nom : EQUIPE DE FRANCE Juniors

Saison : Equipe de France Juniors 2007/2008

Mercredi

### 1 Relevé des épaules (00:05:00)



- Récup. passive : 01'00"

100 Minimum de séries

### 2 Tortillement (00:05:00)



- Récup. passive : 01'00"

100 Minimum de séries

### 3 gainage ( 0:09:00)



- 1 x 2 sér. 3 rép. de 30sec

T = 03 min. 00 sec

- Récup. passive : 01'00"

### 4 Banc à Lombaires (00:10:00)



- 1 x 5 sér. 12 rép. = 60 répétitions

- Récup. passive : 02'00"

### 5 Haltérophilie : (00:15:00) - Epaulé



- 1 x 5 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

### 6 Développé incliné () - 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

### 7 Squats (00:15:00) - Banc latéral



- 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

### 8 Tirage horizontal coudes bas ( 0:10:00)



- 1 x 5 sér. 8 rép. à 75% = kg

- : 02'00"

Garder le dos droit, les épaules légèrement en arrière. Bien déplier les bras.

T = 0,0 kg