



Libellé de la séance : Séance explosive Juillet 08

Date : 08/08/2008

Durée : 01:11:00

N° : 8

Méthodes : Multiple

Nom : EQUIPE DE FRANCE Juniors

Saison : Equipe de France Juniors 2007/2008

Vendredi

1 Gainage oblique (00:08:00)



- 1 x 4 sér. 2 rép. de 30sec
- Récup. passive : 01'00"

T = 04 min. 00 sec

2 Ramené genoux poitrine (00:07:00)



- Récup. passive : 01'00"

Minimum de séries

3 Proprioception cheville (00:06:00)



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

Il s'agit de rester équilibré sur une jambe, genou semi fléchi. Utiliser un plateau de freeman ou sur le sol si vous n'avez rien. Fermez les yeux si c'est trop facile. Il s'agit de renforcer la cheville pour éviter les entorses.
T = 00

4 Squat devant (00:15:00) - Plinth sol P. pds joints



- 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. 5 rebonds avec légère flexion (dynamique)

T = 0,0 kg

5 Développé couché banc (00:15:00) - 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 Traction poitrine (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.

7 Tirage horizontal coudes bas (0:15:00)



- 1 x 6 sér. 6 rép. à 80% = kg
- Récup. passive : 02'00"

T = 0,0 kg