



Libellé de la séance : Force max + dyn\*\*

Date : 15/01/2009

Durée : 01:19:00

N° : 16

Méthodes : Dominante :

Nom : EQUIPE DE FRANCE Juniors

Saison : Equipe de France Juniors 2008/2009

SEANCE JEUDI

### 1 Abdos avec rotation (2 bras) (00:10:00) - Passe horizontale



- 1 x 1 sér. 20 rép. = 20 répétitions
- 1 x 4 sér. 20 rép. = 80 répétitions
- Récup. passive : 02'00"

Il s'agit de prendre la poulie avec les 2 mains et de la ramener par un mouvement dynamique au niveau de la hanche opposée. 10 de chaque côté. Mettre 30 à 40 kg. Enchaîner l'exercice avec des passes latérales (passes rugby) sur un pied (

### 2 Enroulés espalier (00:06:00)



- Récup. passive : 01'00"

100 Minimum de séries  
Ne pas descendre les genoux au dessous du bassin, chercher à monter les genoux au niveau de la poitrine.

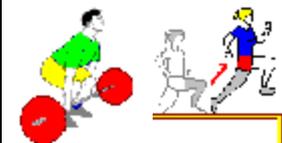
### 3 Développé couché banc (00:18:00) - Pompes sautées



- 1 x 1 sér. 6 rép. à 75% = kg
- 1 x 5 sér. 2 rép. à 90% = kg
- 1 x 5 sér. 6 rép. à % = kg
- Récup. passive : 03'00"

Enchaîner le dév couché avec des pompes sautées. Partir mains en bas puis pousser dynamiquement pour se retrouver sur les plints (20à 30cm). Repartir d'en bas à chaque fois. enchaîner avec 6 pompes sautées.  
T = 0,0 kg

### 4 Soulevé de Terre (00:20:00) - Détente au banc



- 1 x 1 sér. 6 rép. à 75% = kg
- 1 x 5 sér. 2 rép. à 90% = kg
- 1 x 5 sér. 8 rép. à % = kg
- Récup. passive : 03'00"

Pieds parallèles. Bien garder le dos droit. Regard en face. Finir en pointe de pieds et en trapèze. Garder la barre collée au corps pendant tout l'exercice.  
Alterner les montées dynamiques d'un banc (avec montée du genou opposé). 4/jambe

### 5 Epaulé-jeté fente (00:20:00) - Touche type football



- 1 x 1 sér. 6 rép. à 75% = kg
- 1 x 4 sér. 2 rép. à 90% = kg
- 1 x 4 sér. 8 rép. à % = kg
- Récup. passive : 03'00"

Faire un épaulé jeté lourd (90%).  
Enchaîner avec saut + jeté dynamique du ballon au sol (très fort). 8 fois  
T = 0,0 kg

### 6 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.

### 7 GAC ()



Gainage collectif (10 min environ)