



Libellé de la séance : Force max\*\*

Date : 13/01/2009

Durée : 01:17:00

N° : 15

Méthodes : Dominante :

Nom : EQUIPE DE FRANCE Juniors

Saison : Equipe de France Juniors 2008/2009

SEANCE MARDI

### 1 Torsion russe (00:06:00)



- 1 x 5 sér. 20 rép. = 100 répétitions
- Récup. passive : 01'00"

Il s'agit d'aller chercher sur le coté puis de revenir au milieu et faire la même chose de l'autre côté.  
Faire 10 de chaque côté.

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



- Récup. passive : 00"

200 Minimum de séries.  
Aller chercher bien loin et toucher les pieds.

### 3 Marche en fente (00:11:00)



- 1 x 1 sér. 8 rép. à 0% = kg
- 1 x 4 sér. 8 rép. à 10% = kg
- Récup. active : 02'00"

8 fentes.  
Remplacer la barre par une haltère que vous tiendrez bras tendu devant vous (environ 5 à 10kg). Après chaque fente, faites une rotation à droite puis à gauche.  
T = 0,0 kg

### 4 Développé incliné (00:15:00)



- 1 x 2 sér. 6 rép. à 75% = kg
- 1 x 4 sér. 2 rép. à 90% = kg
- Récup. passive : 02'00"

T = 0,0 kg

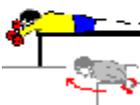
### 5 Good morning debout (00:12:00)



- 1 x 1 sér. 8 rép. à 20% = kg
- 1 x 4 sér. 8 rép. à 30% = kg
- Récup. passive : 02'00"

Bien garder le dos droit. Légère flexion des jambes sur la fin du mouvement.  
barre à vide pour commencer  
T = 0,0 kg

### 6 Elévations avant avec haltères (00:10:00)



- 1 x 1 sér. 8 rép. à 0% = kg
- 1 x 4 sér. 8 rép. à 5% = kg
- : 02'00"

Sur banc à lombaire, se mettre en position horizontale et effectuer des mouvements latéraux de va et viens (papillons).  
Bien aller chercher devant et derrière.  
Faire une à vide puis prendre 3 à 5 kg de chaque main.  
T = 0,0 kg

### 7 Epaulé (00:18:00) - Arraché fente



- 1 x 1 sér. 6 rép. à 70% = kg
- 1 x 4 sér. 2 rép. à 90% = kg
- Récup. passive : 03'00"

Faire un épaulé puis un jeté.  
T = 0,0 kg

### 8 GAC ()



Gainage collectif (10min environ)