



Libellé de la séance : **Prise de masse\***

Date : 20/11/2008

Durée : 01:36:00

N° : 14

Méthodes : Dominante :

Nom : EQUIPE DE FRANCE Juniors

Saison : Equipe de France Juniors 2008/2009

### 1 Essuie glace j. tendues (00:08:00)



- 1 x 4 sér. 25 rép. = 100 répétitions
- Récup. passive : 01'00"

### 2 Gainage lombaire (00:09:00)



- 1 x 5 sér. 1 rép. de 1min
- : 01'00"

T = 05 min. 00

### 3 Développé couché banc (00:20:00) - Ecartés



- 6 x 1 sér. 6 rép. à 80% = kg
- 6 x 1 sér. 8 rép. à % = kg
- Récup. passive : 03'00"

T = 0,0 kg

### 4 Marche en fente (00:20:00) - Leg extension



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

Attention à ce que le genou ne dépasse pas le pied. Mettre 20 à 30 kg.

T = 0,0 kg

### 5 Tirage menton (00:15:00) - Elévations frontales alternées



- 6 x 1 sér. 6 rép. à 80% = kg
- 6 x 1 sér. 10 rép. à % = kg
- Récup. passive : 02'00"

T = 0,0 kg

### 6 Traction poitrine (00:09:00) - Curls Larry Scott



- Récup. passive : 02'00"

Faire le maximum de répétitions. 2 fois si plus de 15 réps, 3 fois si plus de 10, 4 fois si plus de 5 réps et 5 fois si moins de 5. Enchaîner avec un travail de biceps

### 7 Tirage horizontal coudes bas (00:15:00) - Fixateurs omplates buste incl



- 6 x 1 sér. 6 rép. à 80% = kg
- 6 x 1 sér. 8 rép. à % = kg
- : 02'00"

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

T = 0,0 kg