



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

Date : 18/11/2008

Durée : 01:37:00

N° : 13

Méthodes : Vos méthodes Dominante :

Nom : EQUIPE DE FRANCE Juniors

Saison : Equipe de France Juniors 2008/2009

1 Tortillement (00:05:00)

- Récup. passive : 01'00"

200 Minimum de séries



2 Relevé de buste (00:08:00)

- Récup. passive : 01'00"

100 Minimum de séries



3 Soulevé de Terre (00:20:00) - Ischios couché



- 6 x 1 sér. 6 rép. à 80% = kg

- 6 x 1 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.

T = 0,0 kg

4 Développé couché banc (00:20:00) - Pompes larges surélevées



- 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

5 Développé nuque assis (00:15:00) - Dév. nuque alterné haltères



- 6 x 1 sér. 6 rép. à 80% = kg

- 6 x 1 sér. 8 rép. à % = kg

- Récup. passive : 02'30"

T = 0,0 kg

6 Tractions nuque (0:15:00) - Tirage poulie haute



- 4 x 1 sér. 5 rép. = répétitions

- 4 x 1 sér. 8 rép. = répétitions

- Récup. passive : 02'30"

7 Shrug avec barre (00:14:00) - Banc à Lombaires



- 6 x 1 sér. 8 rép. à 80% = kg

- 6 x 1 sér. 12 rép. à % = kg

- Récup. passive : 02'00"

T = 0,0 kg