

**Libellé de la séance : Séance Explosive****

Date : 09/10/2008

Durée : 01:10:00

N° : 12

Méthodes : Dominante :

Nom : EQUIPE DE FRANCE Juniors

Saison : Equipe de France Juniors 2008/2009

JEUDI

1 Abdos rouleau (00:05:00)

- 1 x 4 sér. 10 rép. = 40 répétitions
- : 01'00"

2 Relevé de jambes tendues (00:05:00)

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

3 Squat complet bras tendus (00:05:00)

- 1 x 4 sér. 10 rép. à % = kg
 - Récup. passive : 01'00"
- T = 0,0 kg

4 Soulevé terre (00:16:00) - Bondis. haies

- 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. (Soulevé de terre (5)+ bonds enchaînés (5) = 1 série) 5 fois.
Les bonds sont réalisés de manière dynamique et sans temps d'arrêt entre.
T = 0,0 kg

5 Développé couché banc (00:16:00) - 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 Jeté (00:11:00)

- 1 x 5 sér. 8 rép. à 25% = kg
- Récup. passive : 02'00"

Faire un jeté dynamique avec fente puis revenir barre sur clavicule et pieds joints. Enchaîner un autre jeté + fente avec l'autre pied. Une fois le mouvement maîtrisé, enchaîner rapidement.
T = 0,0 kg

7 Haltérophilie : (00:12:00) - Epaulé

- 1 x 4 sér. 8 rép. à 30% = kg
- Récup. passive : 03'00"

Bien finir la levée de la barre en trapèze et en pointe de pieds, Ne pas tirer en bras.
ATTENTION : un seul mouvement dynamique.
T = 0,0 kg