



Libellé de la séance : Séance explosive**

Date : 07/10/2008

Durée : 01:19:00

N° : 11

Méthodes : Vos méthodes Dominante :

Nom : EQUIPE DE FRANCE Juniors

Saison : Equipe de France Juniors 2008/2009

MARDI

1 Gainage oblique (00:08:00)



- Récup. passive : 01'00"

GAINAGE 5min de face ; 5min de chaque côté ; 2 min en ventral
Faire le min de séries
T = 00 sec

2 Ramené genoux poitrine (00:07:00)



- Récup. passive : 01'00"

100 Minimum de séries

3 Proprioception cheville (00:06:00)



- 1 x 1 sér. 4 rép. de min
- Récup. passive : 30"

Il s'agit de rester équilibré sur une jambe, genou semi fléchi.
Utiliser un plateau de freeman ou sur le sol si vous n'avez rien.
Fermez les yeux si c'est trop facile. Il s'agit de renforcer la cheville pour éviter les entorses.
T = 00

4 Squat devant (00:15:00) - Plinth sol P. pds joints



- 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.
5 rebonds avec légère flexion (dynamique)

T = 0,0 kg

5 Développé incliné (00:15:00) - 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 Traction poitrine (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 Haltérophilie : (00:15:00) - Epaulé



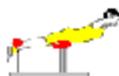
- 1 x 4 sér. 8 rép. à 30% = kg
- Récup. passive : 03'00"

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

8 Banc à Lombaires (00:08:00)



- 1 x 4 sér. 15 rép. = répétitions
- Récup. passive : 02'00"