Libellé de la séance : Séance explosive***

Date : 26/06/2009 Heure : 00:00 Durée : 01:16:00 N° : 19

Méthodes/type de travail : Vos méthodes Dominante :

Nom : EQUIPE DE FRANCE Juniors Saison : Equipe de France Juniors 2008/2009

Séance facultatives pour ceux qui font 3 séances

1 Ramené genoux poitrine (00:07:00)

- Récup. passive : 01'00"

Minimum de séries

2 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

3 Squat devant (00:15:00) - Bondis. haies

- 5 x 1 sér. 5 rép. à 85% = kg
- 5 x 1 sér. 5 rép. = kg
- Récup. passive : 03'00"

Enchainer les 2 exercices. ((5)+ (5) = 1 série) 5 fois.
5 rebonds avec légére flexion (dynamique)
T = 0,0 kg

4 Développé incliné (00:15:00) - Pompes claquées

- 5 x 1 sér. 5 rép. à 85% = kg
- 5 x 1 sér. 5 rép. = kg
- Récup. passive : 03'00"

Enchainer les 2 exercices. ((5)+ (5) = 1 série) 5 fois.
T = 0,0 kg

5 Traction poitrine (00:05:00)

- Récup. : 03'00"

Faire le maximum de répétitions. 1 fois si plus de 25 réps, 2 fois si plus de 20, 3 fois si plus de 15 réps et 4 fois si moins de 15.

6 Epaulé (00:12:00)

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

Léger mais très dynamique
T = 0,0 kg

7 Rowing machine (0:08:00)

- 1 x 4 sér. 8 rép. à 75% = kg
- Récup. passive : 02'00"

T = 0,0 kg

8 Gainage oblique (00:08:00)

- 1 x 4 sér. 2 rép. de 30sec
- Récup. passive : 01'00"

T = 04 min. 00 sec