



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

Date : 24/06/2009

Heure : 00:00

Durée : 01:29:00

N° : 18

Méthodes/type de travail : Dominante :

Nom : EQUIPE DE FRANCE Juniors

Saison : Equipe de France Juniors 2008/2009

Mercredi oi Jeudi

### 1 Enroulés espalier (00:07:00)



- Récup. passive : 01'00"

Tendre les jambes et passer au dessus d'un obstacle situé au niveau de la hanche.

60 Minimum de séries.



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



- 1 x 4 sér. 25 rép. = 100 répétitions

- Récup. passive : 01'00"

### 3 Développé couché banc (00:12:00) - Ecartés



- 6 x 1 sér. 6 rép. à 80% = kg

T = 0,0 kg

- 6 x 1 sér. 8 rép. = kg

- Récup. passive : 02'00"

### 4 Marche en fente (00:12:00) - Leg extension



- 6 x 1 sér. 8 rép. = kg

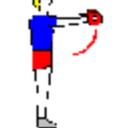
Attention à ce que le genou ne dépasse pas le pied. Mettre 20 à 30 kg.

- 6 x 1 sér. 8 rép. = kg

T = 0,0 kg

- Récup. passive : 02'00"

### 5 Tirage menton (00:12:00) - Elévations frontales alternées



- 6 x 1 sér. 6 rép. à 80% = kg

T = 0,0 kg

- 6 x 1 sér. 10 rép. = kg

- Récup. passive : 02'00"

### 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 (00:12:00) - Fixateurs omoplates buste incl



- 6 x 1 sér. 6 rép. à 80% = kg

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

- 6 x 1 sér. 8 rép. = kg

T = 0,0 kg

- Récup. passive : 02'00"

### 8 Epaulé (00:15:00)



- 1 x 4 sér. 8 rép. à 75% = kg

T = 0,0 kg

- Récup. passive : 03'00"