

**Libellé de la séance : Force Max****

Date : 04/09/2008

Durée : 01:23:30

N° : 10

Méthodes : Dominante :

Nom : EQUIPE DE FRANCE Juniors

Saison : Equipe de France Juniors 2008/2009

Séance Jeudi

ATTENTION SEMAINE 1 et 2 ; 5 x 5 pour certains exercices

SEMAINE 3 et 4 ; 5 x 3 pour certains exercices

1 élévations du tronc chaise rom (00:10:30)

- 1 x 5 sér. 12 rép. = 60 répétitions
- Récup. passive : 02'00"

Aller bien chercher le plus bas possible.

2 Ischios à 2 (00:05:00)

- 2 x 3 sér. 10 rép. = 30 répétitions
- Récup. passive : 01'00"

Le second tire la jambe au niveau de la cheville. Celui qui est allongé oppose une résistance (5 répétitions chaque jambe).

3 Développé incliné (00:20:00)

- 1 x 5 sér. 5 rép. à 85% = kg
- Récup. passive : 04'00"

Prendre une charge maximale (maxi 5RM par séance soit 85 %)
SEM 1 et 2 soit 5 séries de 5 répétitions (5 x 5)
Prendre une charge maximale (maxi 3RM par séance soit 90 %)
SEM 3 et 4 soit 5 séries de 3 répétitions (5 x 3)
T = 0,0 kg

4 Soulevé terre (00:20:00)

- 1 x 5 sér. 5 rép. à 85% = kg
- Récup. passive : 04'00"

Prendre une charge maximale (maxi 5RM par séance soit 85 %)
SEM 1 et 2 soit 5 séries de 5 répétitions (5 x 5)
Prendre une charge maximale (maxi 3RM par séance soit 90 %)
SEM 3 et 4 soit 5 séries de 3 répétitions (5 x 3)
T = 0,0 kg

5 Jeté (00:15:00)

- 1 x 5 sér. 6 rép. à 80% = kg
- Récup. passive : 03'00"

Mettre lourd (40 à 70kg) Faire un jeté dynamique avec fente puis revenir barre sur clavicule et pieds joints. Effectuez un ARRET.
Puis Faire un autre jeté + fente avec l'autre pied. 3 jetés par jambe.
T = 0,0 kg

6 Tractions nuque (0:03:00)

- 1 x 2 sér. 6 rép. = 24 répétitions
- Récup. passive : 03'00"

1 répétition = 2 tractions + 10 sec de récup
6 répétitions = (2T + 10sec + 2T + 10sec + 2T + 10sec + 2T + 10sec + 2T + 10sec)

7 Gainage oblique (00:10:00)

- 5 x 1 sér. 2 rép. de 1min
- Récup. passive : 01'00"

T = 10 min. 00