

1 développé couché guidé

2 Marche



30" d'effort

T = 0,0 kg



30" recup



3 Crunch avec maintien MB

4 Marche



30" d'effort



30" recup



5 Traction

6 Marche



30" d'effort



30" recup



7 Abdo équerre

8 Marche



30" d'effort



30" recup



9 pull over

10 Marche



30" d'effort



30" recup



Libellé de la séance : Circuit training 30"-30"

Date de la séance : 29/11/2004

N° de la séance : 27

Méthodes : Dominante :

Nom : POLYVALENCE

Saison : polyvalence musculation 2004-2005

Haut du corps/Abdos

11 Crunch oblique jambes croisées

12 Marche



30" d'effort



30" recup



13 Dév nuque guidé

14 Marche



30" d'effort



30" recup



15 Gainage sur les coudes

16 Marche



30" d'effort



30" recup



17 Barres parallèles

18 Marche












30" d'effort



30" recup



<p>1 cordes à sauter jambes tendues</p>  <p>10" de travail</p> <p>cordes jambes tendues, chercher la hauteur</p> <p style="text-align: right;">➔</p>	<p>2 Marche</p>  <p>20" de récup</p> <p style="text-align: right;">➔</p>
<p>3 Skipping plots</p>  <p>10" de travail</p> <p style="text-align: right;">➔</p>	<p>4 Marche</p>  <p style="text-align: right;">➔</p>
<p>5 Bancs assis</p>  <p>10" de travail</p> <p style="text-align: right;">➔</p>	<p>6 Marche</p>  <p>20" de récup</p> <p style="text-align: right;">➔</p>
<p>7 bondissements cerceaux</p>  <p>10" de travail</p> <p style="text-align: right;">➔</p>	<p>8 Marche</p>  <p>20" de récup</p> <p style="text-align: right;">➔</p>
<p>9 Skipping latéral</p> <p>10" de travail</p> <p style="text-align: right;">➔</p>	<p>10 Marche</p>  <p style="text-align: right;">➔</p>

Libellé de la séance : Intermittent 10"-20" N°1

Date de la séance : 29/11/2004

N° de la séance : 26

Méthodes : Dominante :

Nom : POLYVALENCE

Saison : polyvalence musculation 2004-2005

10"-20" Muscu/Bondissements

11 sautillés



10" de travail



12 Marche



20" de récup



13 jeté banc



10" de travail



14 Marche



20" de récup



15 banc debout



10" de travail

chercher à aller le plus haut possible



16 Marche



20" de récup



17 bondissements haies












10" de travail



18 Marche



<p>1 cordes à sauter jambes tendues</p>  <p>10" de travail</p> <p>cloche pieds, changer toutes les 2 réps</p>	<p>2 Marche</p>  <p>20" de récup</p>
<p>3 bondissements cerceaux</p>  <p>10" de travail</p>	<p>4 Marche</p>  <p>20" de récup</p>
<p>5 1/2 squat guidé</p>  <p>10" de travail</p> <p>T = 0,0 kg</p>	<p>6 Marche</p>  <p>20" de récup</p>
<p>7 Tapis</p>  <p>10" de travail</p>	<p>8 Marche</p>  <p>20" de récup</p>
<p>9 sautillés</p>  <p>10" de travail</p> <p>Sautillés fentes</p>	<p>10 Marche</p> <p>20" de récup</p>

11 Rebonds 2 pieds Plots



12 Marche



20" de récup



13 sprint



10" de travail



14 Marche



20" de récup



15 Varju



10" de travail



16 Marche



20" de récup



17 banc debout



10" de travail

chercher à aller le plus haut possible



18 Marche



20" de récup



1 développé couché guidé



- 1 x 4 sér. 8 rép. à 70% = kg

T = 0,0 kg



2 Ecartés



- 1 x 4 sér. 8 rép. à 70% = kg

T = 0,0 kg



3 pull over



- 1 x 4 sér. 8 rép. à 70% = .

- : 03'00"



4 Rowing un bras



- 1 x 4 sér. 8 rép. à 70% = kg

T = 0,0 kg



5 Traction



- 1 x 4 sér. 8 rép. à 70% = .



6 Oiseau



- 1 x 4 sér. 8 rép. à 70% = kg

- : 03'00"

T = 0,0 kg



7 Elévations latérales à 2



- 1 x 4 sér. 8 rép. = répétition(s)



8 Développé nuque



- 1 x 4 sér. 8 rép. à 70% = kg

T = 0,0 kg





Centre d'Expertise de la Performance



Libellé de la séance : Endurance de force

Date de la séance : 29/11/2004

N° de la séance : 29

Méthodes : Dominante :

Nom : POLYVALENCE

Saison : polyvalence musculation 2004-2005

9 Rowing



- 1 x 4 sér. 8 rép. à 70% = kg
- Récup. passive : 03'00"

T = 0,0 kg

