

**1 Ecartés**



T = 0,0 kg

- 1 x 4 sér. 6 rép. à 80% = kg



**2 développé couché guidé**



T = 0,0 kg

- 1 x 4 sér. 10 rép. à 70% = kg



**3 abductions latérales**



T = 0,0 kg

- 1 x 4 sér. 6 rép. à 80% = kg



**4 Dév nuque guidé**



- 1 x 4 sér. 10 rép. à 70% = .



**5 Oiseau**



T = 0,0 kg

- 1 x 4 sér. 6 rép. à 80% = kg



**6 vertical row**



- 1 x 4 sér. 10 rép. à 70% = .



**7 Leg Extension**



T = 0,0 kg

- 1 x 4 sér. 6 rép. à 80% = kg



**8 1/2 squat guidé**



T = 0,0 kg

- 1 x 4 sér. 10 rép. à 70% = kg



Libellé de la séance : Bulgare série 2+2+2+2

Date de la séance : 04/11/2004

N° de la séance : 14

Méthodes : Concentrique Dominante : Bulgare Dans la série 2+2+2+2

Nom : POLYVALENCE

Saison : polyvalence musculation 2004-2005

Membres inf

### 1 1/2 squat guidé



- 8 x 1 sér. 2 rép. à 70% = kg  
- 8 x 1 sér. 2 rép. à 50% = kg  
- : 04'00"

Effectuer dans la même série, 2 rép. à 70% puis 2 rép. à 50%  
puis 2 rép. à 70% puis 2 rép. à 50%  
T = 0,0 kg

### 2 Leg press



- 8 x 1 sér. 2 rép. à 70% = .  
- 8 x 1 sér. 2 rép. à 50% = .  
- : 04'00"

Effectuer dans la même série, 2 rép. à 70% puis 2 rép. à 50%  
puis 2 rép. à 70% puis 2 rép. à 50%

### 3 standing calf



- 8 x 1 sér. 2 rép. à 70% = kg  
- 8 x 1 sér. 2 rép. à 50% = kg  
- : 04'00"

Effectuer dans la même série, 2 rép. à 70% puis 2 rép. à 50%  
puis 2 rép. à 70% puis 2 rép. à 50%  
T = 0,0 kg

Libellé de la séance : Bulgare série 2+2+2+2

Date de la séance : 04/11/2004

N° de la séance : 11

Méthodes : Concentrique Dominante : Bulgare Dans la série 2+2+2+2

Nom : POLYVALENCE

Saison : polyvalence musculation 2004-2005

Membres sup

### 1 pull over



- 8 x 1 sér. 2 rép. à 70% = .  
- 8 x 1 sér. 2 rép. à 50% = .  
- : 04'00"

Effectuer dans la même série, 2 rép. à 70% puis 2 rép. à 50%  
puis 2 rép. à 70% puis 2 rép. à 50%

### 2 développé couché guidé



- 8 x 1 sér. 2 rép. à 70% = kg  
- 8 x 1 sér. 2 rép. à 50% = kg  
- : 04'00"

Effectuer dans la même série, 2 rép. à 70% puis 2 rép. à 50%  
puis 2 rép. à 70% puis 2 rép. à 50%  
T = 0,0 kg

### 3 chest press



- 8 x 1 sér. 2 rép. à 70% = kg  
- 8 x 1 sér. 2 rép. à 50% = kg  
- : 04'00"

Effectuer dans la même série, 2 rép. à 70% puis 2 rép. à 50%  
puis 2 rép. à 70% puis 2 rép. à 50%  
T = 0,0 kg

### 4 Vertical traction



- 8 x 1 sér. 2 rép. à 70% = kg  
- 8 x 1 sér. 2 rép. à 50% = kg  
- : 04'00"

Effectuer dans la même série, 2 rép. à 70% puis 2 rép. à 50%  
puis 2 rép. à 70% puis 2 rép. à 50%  
T = 0,0 kg

### 5 vertical row



- 8 x 1 sér. 2 rép. à 70% = .  
- 8 x 1 sér. 2 rép. à 50% = .  
- : 04'00"

Effectuer dans la même série, 2 rép. à 70% puis 2 rép. à 50%  
puis 2 rép. à 70% puis 2 rép. à 50%

### 6 Lat machine



- 8 x 1 sér. 2 rép. à 70% = kg  
- 8 x 1 sér. 2 rép. à 50% = kg  
- : 04'00"

Effectuer dans la même série, 2 rép. à 70% puis 2 rép. à 50%  
puis 2 rép. à 70% puis 2 rép. à 50%  
T = 0,0 kg

Libellé de la séance : Bulgare classique séance

Date de la séance : 04/11/2004

N° de la séance : 9

Méthodes : Concentrique Dominante : Bulgare Dans la séance Bulgare classique

Nom : POLYVALENCE

Saison : polyvalence musculation 2004-2005

Membres sup

### 1 pull over



- 3 x 2 sér. 6 rép. à 70% = .  
- 3 x 3 sér. 6 rép. à 50% = .  
- : 03'00"

Effectuer 6 rép lourdes, 3 min de récup puis 6 rép légères

### 2 développé couché guidé



- 3 x 2 sér. 6 rép. à 70% = kg  
- 3 x 3 sér. 6 rép. à 50% = kg  
- : 03'00"

Effectuer 6 rép lourdes, 3 min de récup puis 6 rép légères  
T = 0,0 kg

### 3 chest press



- 3 x 2 sér. 6 rép. à 70% = kg  
- 3 x 3 sér. 6 rép. à 50% = kg  
- : 03'00"

Effectuer 6 rép lourdes, 3 min de récup puis 6 rép légères  
T = 0,0 kg

### 4 Vertical traction



- 3 x 2 sér. 6 rép. à 70% = kg  
- 3 x 3 sér. 6 rép. à 50% = kg  
- : 03'00"

Effectuer 6 rép lourdes, 3 min de récup puis 6 rép légères  
T = 0,0 kg

### 5 vertical row



- 3 x 2 sér. 6 rép. à 70% = .  
- 3 x 3 sér. 6 rép. à 50% = .  
- : 03'00"

Effectuer 6 rép lourdes, 3 min de récup puis 6 rép légères

### 6 Lat machine



- 3 x 2 sér. 6 rép. à 70% = kg  
- 3 x 3 sér. 6 rép. à 50% = kg  
- : 03'00"

Effectuer 6 rép lourdes, 3 min de récup puis 6 rép légères  
T = 0,0 kg

Libellé de la séance : Bulgare classique séance

Date de la séance : 04/11/2004

N° de la séance : 12

Méthodes : Concentrique Dominante : Bulgare Dans la séance Bulgare classique

Nom : POLYVALENCE

Saison : polyvalence musculation 2004-2005

Membres inf

### 1 1/2 squat guidé



- 3 x 2 sér. 6 rép. à 70% = kg  
- 3 x 3 sér. 6 rép. à 50% = kg  
- : 03'00"

Alterner charges lourdes et charges légères à vitesse maximum  
T = 0,0 kg

### 2 Leg press



- 3 x 2 sér. 6 rép. à 70% = .  
- 3 x 3 sér. 6 rép. à 50% = .  
- : 03'00"

Alterner charges lourdes et charges légères à vitesse maximum

### 3 standing calf



- 3 x 2 sér. 6 rép. à 70% = kg  
- 3 x 3 sér. 6 rép. à 50% = kg  
- : 03'00"

Alterner charges lourdes et charges légères à vitesse maximum  
T = 0,0 kg

Libellé de la séance : Bulgare série 3+3

Date de la séance : 04/11/2004

N° de la séance : 13

Méthodes : Concentrique Dominante : Bulgare Dans la série 3+3

Nom : POLYVALENCE

Saison : polyvalence musculation 2004-2005

Membres inf

### 1 1/2 squat guidé



- 8 x 1 sér. 3 rép. à 70% = kg  
- 8 x 1 sér. 3 rép. à 50% = kg  
- : 03'00"

Effectuer 3 répétitions lourdes à 70% puis immédiatement 3 répétitions légères à 50%  
T = 0,0 kg

### 2 Leg press



- 8 x 1 sér. 3 rép. à 70% = .  
- 8 x 1 sér. 3 rép. à 50% = .  
- : 03'00"

Effectuer 3 répétitions lourdes à 70% puis immédiatement 3 répétitions légères à 50%

### 3 standing calf



- 8 x 1 sér. 3 rép. à 70% = kg  
- 8 x 1 sér. 3 rép. à 50% = kg  
- : 03'00"

Effectuer 3 répétitions lourdes à 70% puis immédiatement 3 répétitions légères à 50%  
T = 0,0 kg

Libellé de la séance : Bulgare série 3+3

Date de la séance : 04/11/2004

N° de la séance : 10

Méthodes : Concentrique Dominante : Bulgare Dans la série 3+3

Nom : POLYVALENCE

Saison : polyvalence musculation 2004-2005

Membres sup

### 1 pull over



- 8 x 1 sér. 3 rép. à 70% = .  
- 8 x 1 sér. 3 rép. à 50% = .  
- : 03'00"

Effectuer 3 répétitions lourdes à 70% puis immédiatement 3 répétitions légères à 50%

### 2 développé couché guidé



- 8 x 1 sér. 3 rép. à 70% = kg  
- 8 x 1 sér. 3 rép. à 50% = kg  
- : 03'00"

Effectuer 3 répétitions lourdes à 70% puis immédiatement 3 répétitions légères à 50%  
T = 0,0 kg

### 3 chest press



- 8 x 1 sér. 3 rép. à 70% = kg  
- 8 x 1 sér. 3 rép. à 50% = kg  
- : 03'00"

Effectuer 3 répétitions lourdes à 70% puis immédiatement 3 répétitions légères à 50%  
T = 0,0 kg

### 4 Vertical traction



- 8 x 1 sér. 3 rép. à 70% = kg  
- 8 x 1 sér. 3 rép. à 50% = kg  
- : 03'00"

Effectuer 3 répétitions lourdes à 70% puis immédiatement 3 répétitions légères à 50%  
T = 0,0 kg

### 5 vertical row



- 8 x 1 sér. 3 rép. à 70% = .  
- 8 x 1 sér. 3 rép. à 50% = .  
- : 03'00"

Effectuer 3 répétitions lourdes à 70% puis immédiatement 3 répétitions légères à 50%

### 6 Lat machine



- 8 x 1 sér. 3 rép. à 70% = kg  
- 8 x 1 sér. 3 rép. à 50% = kg  
- : 03'00"

Effectuer 3 répétitions lourdes à 70% puis immédiatement 3 répétitions légères à 50%  
T = 0,0 kg