

Libellé de la séance : Haltérophilie

Date de la séance : 08/12/2004

N° de la séance : 32

Méthodes : Dominante :

Nom : POLYVALENCE

Saison : polyvalence musculation 2004-2005

1 abdos rouleau

- : 01'00"

Rouleaux: effectuer 3 fois 10 reps avec 10 kg pour les 3 modalités:
- 4 pattes - gainage - debout



2 squat devt

Squat devant



3 squat devant

Squat bras tendu
T = 0,0 kg



4 squat

Demi squat puis squat complet



5 Piatkowski

Développé nuque
Jeté nuque
Piatkowski



6 jeté banc

Jeté banc



7 sautillés

Sautillés latéraux
Sautillés fentes
Varju



8 épaulé

épaulé / arraché / épaulé
T = 0,0 kg

