



Libellé de la séance : Masse 10 x 10 Date de la séance : 07/10/2004

Méthodes : Masse Dominante : 10x10

N° de la séance : 3



Saison: polyvalence musculation 2004-2005

1 chest press



- $-1 \times 10 \text{ sér. } 10 \text{ rép. } à 70\% = \text{ kg}$
- -: 03'00"

2 pull over



- $-1 \times 10 \text{ sér. } 10 \text{ rép. } à 70\% = .$
- -: 03'00"

3 Lat machine



- $-1 \times 10 \text{ sér. } 10 \text{ rép. } à 70\% = \text{ kg}$
- -: 03'00"

T = 0.0 kg

T = 0.0 kg

4 vertical row



- $-1 \times 10 \text{ sér. } 10 \text{ rép. } à 70\% = .$
- -: 03'00"

5 1/2 squat guidé



- 1 x 10 sér. 10 rép. à 70% = kg
- : 03'00"

T = 0.0 kg

6 standing calf



- $-1 \times 10 \text{ sér. } 10 \text{ rép. } à 70\% = \text{ kg}$
- -: 03'00'

T = 0.0 kg



Nom: POLYVALENCE

Centre d'Expertise de la Performance



Libellé de la séance : Masse séries brûlantes

Date de la séance : 07/10/2004

Méthodes : Masse Dominante : 10x10



Saison: polyvalence musculation 2004-2005

1 vertical row



 $-1 \times 10 \text{ sér. } 10 \text{ rép. } à 70\% = .$

-: 03'00"

10 rép + 3 rép incomplètes

N° de la séance : 4

2 Lat machine



- 1 x 10 sér. 10 rép. à 70% = kg

-: 03'00"

10 rép + 3 rép incomplètes

T = 0.0 kg

3 développé couché guidé



 $-1 \times 10 \text{ sér. } 10 \text{ rép. } à 70\% = \text{ kg}$

-: 03'00"

10 rép + 3 rép incomplètes

T = 0.0 kg

4 chest press



 $-1 \times 10 \text{ sér. } 10 \text{ rép. } à 70\% = \text{ kg}$

-: 03'00"

10 rép + 3 rép incomplètes

T = 0.0 kg

5 Leg press



- 1 x 10 sér. 10 rép. à 70% = .

-: 03'00"

10 rép + 3 rép incomplètes

6 standing calf



 $-1 \times 10 \text{ sér. } 10 \text{ rép. } à 70\% = \text{ kg}$

- . 03'00'

10 rép + 3 rép incomplètes

T = 0.0 kg



Nom: POLYVALENCE

Centre d'Expertise de la Performance



Libellé de la séance : Masse séries forcées

Date de la séance : 07/10/2004

Méthodes : Masse Dominante : 10x10



Saison: polyvalence musculation 2004-2005

1 développé couché guidé



- 1 x 10 sér. 10 rép. à 70% = kg

-: 03'00"

10 rép + 3 aidées

N° de la séance : 5

T = 0.0 kg

2 Vertical traction



- 1 x 10 sér. 10 rép. à 70% = kg

-: 03'00"

10 rép + 3 aidées

T = 0.0 kg

3 Lat machine



- 1 x 10 sér. 10 rép. à 70% = kg

-: 03'00"

10 rép + 3 aidées

T = 0.0 kg

4 1/2 squat guidé



 $-1 \times 10 \text{ sér. } 10 \text{ rép. } à 70\% = \text{ kg}$

-: 03'00"

10 rép + 3 aidées

T = 0.0 kg

5 Leg press



- 1 x 10 sér. 10 rép. à 70% = .

-: 03'00"

10 rép + 3 aidées





Libellé de la séance : Super série abdo Date de la séance : 01/10/2004

Méthodes : Vos méthodes Dominante :

N° de la séance : 1



Saison: polyvalence musculation 2004-2005

1 Relevé épaules



- 1 x 1 sér. 20 rép. = 80 répétition(s)





- 1 x 1 sér. 20 rép. = 80 répétition(s)





3 Soulevés de jambes (Leg raises



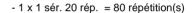
- 1 x 1 sér. 20 rép. = 80 répétition(s)

-: 01'00"





4 Crunch avec maintien MB







5 Tire bouchon



- 1 x 1 sér. 20 rép. = 80 répétition(s)





- 1 x 1 sér. 20 rép. = 80 répétition(s)

Faire l'enchaînement 2 fois puis récupérer



7 Crunch jambes surélevées



- 1 x 1 sér. 20 rép. = 80 répétition(s)

8 abdos MB

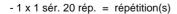




20 rotations de chaque côté



9 Crunch inversé





Faire l'enchaînement 2 fois puis récupérer







Libellé de la séance : Super séries MS

Date de la séance : 01/10/2004 Méthodes : Dominante :

Nom : POLYVALENCE



Saison: polyvalence musculation 2004-2005

1 Ecartés



 $-1 \times 4 \text{ sér. } 6 \text{ rép. } à 80\% = \text{ kg}$ T = 0.0 kg



2 chest press



- 1 x 4 sér. 10 rép. à 70% = kg

T = 0.0 kg

N° de la séance : 2



3 pull over



- $-1 \times 4 \text{ sér. } 6 \text{ rép. } à 80\% = .$
- -: 03'00"



4 vertical row



 $-1 \times 4 \text{ sér. } 6 \text{ rép. } à 80\% = .$



5 Lat machine



- 1 x 4 sér. 10 rép. à 70% = kg

T = 0.0 kg



6 Oiseau



- 1 x 4 sér. 6 rép. à 80% = kg
- -: 03'00'

T = 0.0 kg







Libellé de la séance : Super série Membres inf

Date de la séance : 10/01/2005 N° de la séance : 36

Méthodes : Dominante :

Nom : POLYVALENCE Saison : polyvalence musculation 2004-2005

1 Mollets assis



- 1 x 4 sér. 6 rép. à 70% = kg

T = 0.0 kg



2 standing calf



 $-1 \times 4 \text{ sér. } 6 \text{ rép. } à 70\% = \text{ kg}$

T = 0.0 kg



3 Presse oblique



 $-1 \times 4 \text{ sér. } 6 \text{ rép. } à 70\% = \text{ kg}$

-: 03'00"

Avec extension pied

T = 0.0 kg



4 Leg Extension



 $-1 \times 4 \text{ sér. } 6 \text{ rép. } à 70\% = \text{ kg}$

T = 0.0 kg



5 1/2 squat guidé

 $-1 \times 4 \text{ sér. } 6 \text{ rép. } à 70\% = \text{ kg}$

T = 0.0 kg

6 Leg press

 $-1 \times 4 \text{ sér. } 6 \text{ rép. } à 70\% = .$

-: 03'00"

