Centre d'Expertise de la Performance

Libellé de la séance : Masse 10 x 10

Date de la séance : 07/10/2004 N° de la séance : 3

Méthodes : Masse Dominante : 10x10

Nom : POLYVALENCE Saison : polyvalence musculation 2004-2005

1 chest press

- 1 x 10 sér. 10 rép. à 70% = kg T = 0,0 kg
- : 03'00"

2 pull over

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

3 Lat machine

- 1 x 10 sér. 10 rép. à 70% = kg T = 0,0 kg
- : 03'00"

4 vertical row

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

5 1/2 squat guidé

- 1 x 10 sér. 10 rép. à 70% = kg T = 0,0 kg
- : 03'00"

6 standing calf

- 1 x 10 sér. 10 rép. à 70% = kg T = 0,0 kg
- : 03'00"

Centre d'Expertise de la Performance

Libellé de la séance : Masse séries brûlantes

Date de la séance : 07/10/2004 N° de la séance : 4

Méthodes : Masse Dominante : 10x10

Nom : POLYVALENCE Saison : polyvalence musculation 2004-2005

1 vertical row

- 1 x 10 sér. 10 rép. à 70% = . 10 rép + 3 rép incomplètes
- : 03'00"

2 Lat machine

- 1 x 10 sér. 10 rép. à 70% = kg 10 rép + 3 rép incomplètes
- : 03'00" T = 0,0 kg

3 développé couché guidé

- 1 x 10 sér. 10 rép. à 70% = kg 10 rép + 3 rép incomplètes
- : 03'00" T = 0,0 kg

4 chest press

- 1 x 10 sér. 10 rép. à 70% = kg 10 rép + 3 rép incomplètes
- : 03'00" T = 0,0 kg

5 Leg press

- 1 x 10 sér. 10 rép. à 70% = . 10 rép + 3 rép incomplètes
- : 03'00"

6 standing calf

- 1 x 10 sér. 10 rép. à 70% = kg 10 rép + 3 rép incomplètes
- : 03'00" T = 0,0 kg

Centre d'Expertise de la Performance

Libellé de la séance : Masse séries forcées

Date de la séance : 07/10/2004 N° de la séance : 5

Méthodes : Masse Dominante : 10x10

Nom : POLYVALENCE Saison : polyvalence musculation 2004-2005

1 développé couché guidé

- 1 x 10 sér. 10 rép. à 70% = kg 10 rép + 3 aidées
- : 03'00" T = 0,0 kg

2 Vertical traction

- 1 x 10 sér. 10 rép. à 70% = kg 10 rép + 3 aidées
- : 03'00" T = 0,0 kg

3 Lat machine

- 1 x 10 sér. 10 rép. à 70% = kg 10 rép + 3 aidées
- : 03'00" T = 0,0 kg

4 1/2 squat guidé

- 1 x 10 sér. 10 rép. à 70% = kg 10 rép + 3 aidées
- : 03'00" T = 0,0 kg

5 Leg press

- 1 x 10 sér. 10 rép. à 70% = . 10 rép + 3 aidées
- : 03'00"

Centre d'Expertise de la Performance

Libellé de la séance : Super série abdo

Date de la séance : 01/10/2004 N° de la séance : 1

Méthodes : Vos méthodes Dominante :

Nom : POLYVALENCE Saison : polyvalence musculation 2004-2005

1 Relevé épaules

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

2 Jambes mobiles rotation

- 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"

Faire l'enchaînement 2 fois puis récupérer

4 Crunch avec maintien MB

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

5 Tire bouchon

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

6 Elévations jambes en équi fess

- 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

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

20 rotations de chaque côté

9 Crunch inversé

- 1 x 1 sér. 20 rép. = répétition(s)

Faire l'enchaînement 2 fois puis récupérer

Centre d'Expertise de la Performance

Libellé de la séance : Super séries MS

Date de la séance : 01/10/2004 N° de la séance : 2

Méthodes : Dominante :

Nom : POLYVALENCE Saison : polyvalence musculation 2004-2005

1 Ecartés

- 1 x 4 sér. 6 rép. à 80% = kg T = 0,0 kg

2 chest press

- 1 x 4 sér. 10 rép. à 70% = kg T = 0,0 kg

3 pull over

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

4 vertical row

- 1 x 4 sér. 6 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 T = 0,0 kg
- : 03'00"

Centre d'Expertise de la Performance

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 x 4 sér. 6 rép. à 70% = kg T = 0,0 kg

3 Presse oblique

- 1 x 4 sér. 6 rép. à 70% = kg Avec extension pied
- : 03'00" T = 0,0 kg

4 Leg Extension

- 1 x 4 sér. 6 rép. à 70% = kg T = 0,0 kg

5 1/2 squat guidé

- 1 x 4 sér. 6 rép. à 70% = kg T = 0,0 kg

6 Leg press

- 1 x 4 sér. 6 rép. à 70% = .
- : 03'00"