



Libellé de la séance : Force spécifique

Date de la séance : 21/01/2005

N° de la séance : 3

Méthodes : Dominante :

Nom : Cep

1 développé nuque



- 1 x 4 sér. 3 rép. = répétition(s)
- 1 x 4 sér. 6 rép. = répétition(s)
- : 03'00"

3 répétitions en développé nuque enchaînées avec 6 lancés de médecine Ball vers le haut.



2 pull-over



- 1 x 4 sér. 3 rép. à 80% = .
- 1 x 4 sér. 6 rép. à % = .
- : 03'00"

3 répétitions en Pull-Over enchaînées avec 6 touches.



3 Rowing



- 1 x 4 sér. 3 rép. = répétition(s)
- 1 x 4 sér. 6 rép. = répétition(s)
- : 03'00"

3 répétitions en rowing enchaînées avec 6 lancés de médecine ball.



4 gainage sur coudes



- 1 x 4 sér. 1 rép. à % = .
- 1 x 1 sér. 1 rép. à % = .
- : 30"

30s de gainage sur coudes, enchaînées avec 30s de gainage côté droit puis 30s côté gauche.



5 cuillère



- 1 x 4 sér. 1 rép. = répétition(s)
- 1 x 4 sér. 1 rép. = répétition(s)
- Récup. passive : 30"

30s de gainage en cuillère enchaînées avec 30s d'araignée.



6 lombaires



- 1 x 4 sér. 10 rép. à % = .
- : 30"

10s d'isométrie avec 10Kg enchaînées avec 10 répétitions en lombaires.



7 1/2 squat libre



- 1 x 4 sér. 1 rép. à 80% = .
- 1 x 4 sér. 6 rép. à % = .

1 répétition en isométrie enchaînée avec 6 bondissements à 90° enchaînés avec ----->



8 1/2 squat libre



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

6 répétitions en 1/2 squat enchaînées avec 4 percussions.





Libellé de la séance : Force spécifique

Date de la séance : 21/01/2005

N° de la séance : 3

Méthodes : Dominante :

Nom : Cep

9 arraché fente



- 1 x 4 sér. 3 rép. à % = .
- 1 x 4 sér. 1 rép. à % = .

3 arrachés fente enchaînés avec un sprint sur 10m enchaîné avec ----->



10 jeté nuque



- 1 x 4 sér. 3 rép. à % = .
- 1 x 4 sér. 4 rép. à % = .
- Récup. passive : 03'00"

3 jetés nuque enchaînés avec 4 percussions.

