

**Libellé de la séance : Force spécifique**

Date de la séance : 14/04/2004

N° de la séance : 63



Nom : Assistant Volley-Ball

Club : Entraîneurs

**1 Pull machine**

- 3 x 1 sér. 4 rép. à 80%
- 3 x 1 sér. 4 rép.

enchaîner le pull avec 6 lancers max contre le mur

**2 Service (au sol ou smashé)**

- 3 x 1 sér. 4 rép.
- Récup. passive : 02'00"

debout sur 2 bancs ou en self attaque : frappe grand bras, le plus fort possible ; massue entre les séries ;

**3 Rotation interne et externe**

- 3 x 1 sér. 10 rép.
- 3 x 1 sér. 10 rép.
- Récup. passive : 01'00"

Avec haltère (3 à 6 kg) : 3 fois 10 rotations internes et 3 fois 10 rotations externes.

**4 Chandelle**

- 3 x 1 sér. 25 rép.
- 3 x 1 sér. 25 rép.
- Récup. passive : 30"

Partir allongé, remonter les genoux (jambe tendues) et finir en chandelle (attrapper le bord supérieur du banc avec les mains) puis crunchs sur banc (avec un poids de 5 à 10 kg)

**5 lombaires relevé de buste**

- 3 x 1 sér. 1 rép.
- 3 x 1 sér. 15 rép.
- Récup. passive : 30"

pré-fatigue 15 kg ; répétitions avec 10 kg ;

**6 Epaulé**

- 3 x 1 sér. 3 rép. à 85%
- 3 x 1 sér. 3 rép.
- Récup. passive : 02'00"

extension complète avant de déclenché le tirage des bras ; conserver la barre le plus proche de soi ; (mettre une charge proche de son record) ; puis tout de suite 3 sauts de block max (enchaînés)

**7 Mollet machine**

- 3 x 1 sér. 6 rép. à 70%
- 3 x 1 sér. 8 rép.
- Récup. passive : 02'00"

tenir une sec. d'iso. en extension complète à chaque rép. ; enchaîner 8 varjus en recherchant une fréquence élevée (15 à 20 kg) suspension entre les séries ;

