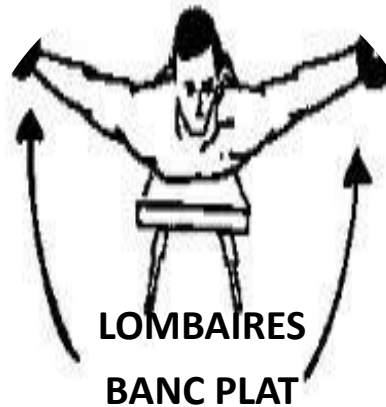
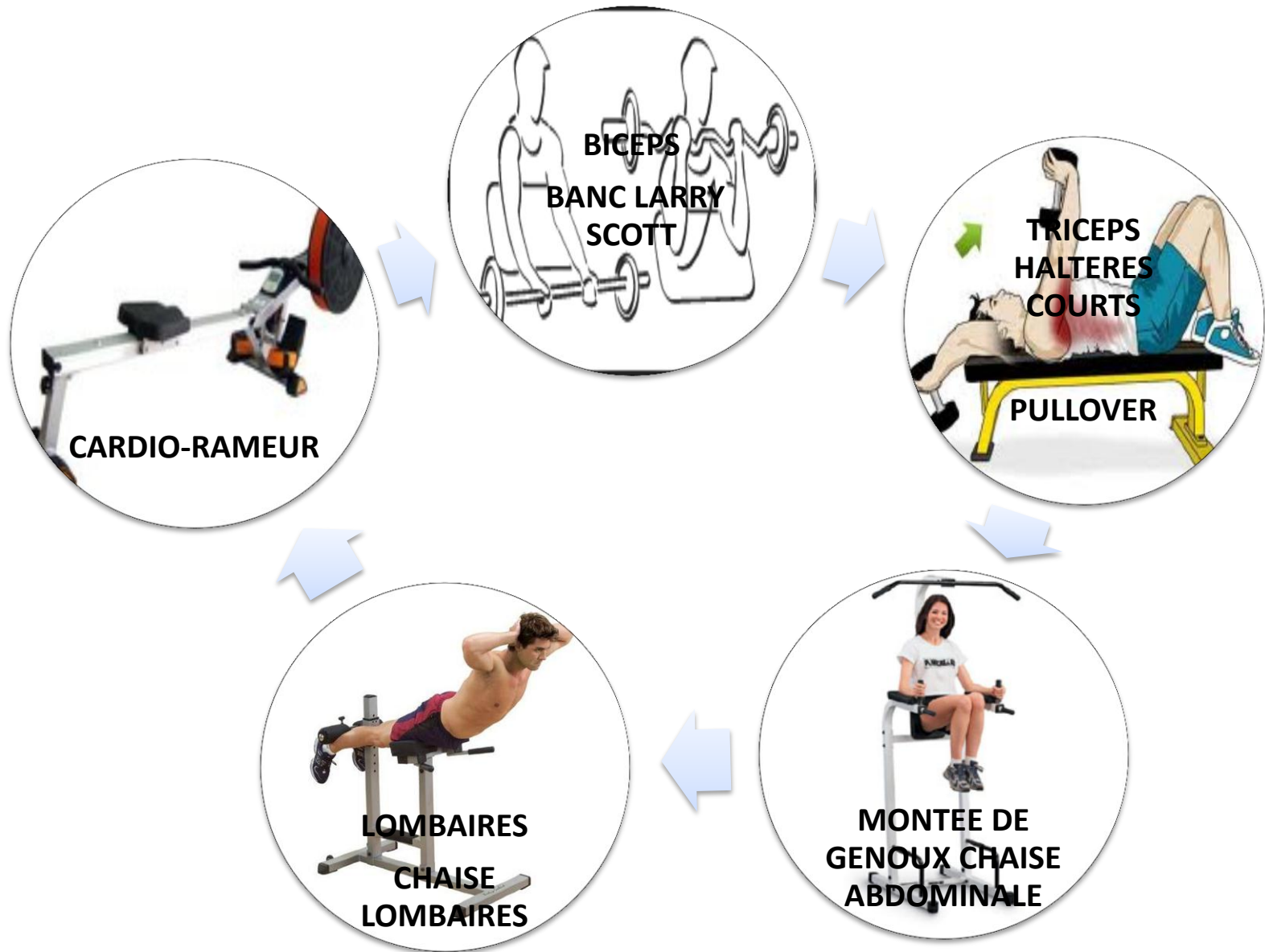


CIRCUIT JAMBES-ABDOMINAUX-LOMBAIRES



CIRCUIT BRAS-ABDOMINAUX-LOMBAIRES



CIRCUIT BUSTE HAUT-ABDOMINAUX-LOMBAIRES



TRAVAIL FONCIER PREPARATION PHYSIQUE

DOSAGE DE LA CHARGE DE TRAVAIL

- 1 CIRCUIT A REALISER EN BINOME
- 2 SERIES DE 25 REPETITIONS/ATELIER OU 5' CARDIO
- SI – DE 10 REPS, JE DIMINUE LA CHARGE
- SI + DE 25 REPS, J'AUGMENTE LA CHARGE DE
 - ...5 KG/MACHINE ET HALTERE LONG
 - ...2KG HALTERES COURTS
 - ...2'' STATIQUE AU MOMENT DE LA CONTRACTION SI TRAVAIL POIDS DU CORPS
- RECUPERATION=TEMPS DE TRAVAIL PARTENAIRE

DETERMINATION DE LA RM

- 1 SERIE DE 10 REPETITION CHARGE = CHARGE MAX A 25 REPETITIONS +2' DE RECUPERATION
- 1 SERIE DE 6 REPETITIONS A 60% (COLONNE RAFFERMISSEMENT)+ 2' DE RECUPERATION
- TENTER SON MAXIMUM DE REPETITIONS SUR UNE VALEUR A 70% (VOIR AVEC LE PROF)

TRAVAIL PUISSANCE FORCE

METHODE PYRAMIDAL

- 2 SERIES A 8 REPETITIONS A 50% RM
+RECUPERATION 1'
- 2 SERIES DE 6 REPETITIONS A 60% RM
+RECUPERATION 1'
- 2 SERIES DE 4 REPETITIONS A 70% RM +
RECUPERATION 2'

TRAVAIL PUISSANCE VITESSE

METHODE PYRAMIDAL

- 2 SERIES A 6 REPETITIONS A 60% RM
+RECUPERATION 1'
- 2 SERIES DE 7 REPETITIONS A 40% RM
+RECUPERATION 1'
- 2 SERIES DE 8 REPETITIONS A 20% RM +
RECUPERATION 2'

TRAVAIL AFFINEMENT
METHODE EFFORTS INTENSES
PUISSANCE AEROBIE-CAPACITE LACTIQUE

30 SEC DE TRAVAIL A 55% DE LA RM

30 SEC DE RECUPERATION PASSIVE

3 SERIES SUCCESSIVES LA PREMIERE SEANCE

1 SERIE SUPPLEMENTAIRE A CHAQUE NOUVELLE
SEANCE JUSQU'À 6 SERIES