

Le programme sera répété 2x par semaine (la 2^{ème} fois l'échauffement se fera avec le programme épaules)

Libellé de la séance :

Date : 20.09.2009

Durée : 00:00:00

N° : 1

Méthodes : Dominante :

Nom : COUDRAY Claude

1 Coude genoux



Programme gainage selon DVD Suva
20 minutes

Prog. Épaules

2 Presse horizontale



5

Presse à jambes: 10 x 70% + enchaîner avec ergocycle 2 min.
~~7-8.8 kg~~

3 Vélo



6

Ergocycle: 2 min. à fréquence élevée mais faible résistance
+ enchaîner avec le renforcement des ischios

4 Ischios assis machine



7

Ischios-jambiers (fléchisseurs du genou): 10 x 70%
concentr./excentrique
+ enchaîner avec ergocycle
~~7-8.8 kg~~

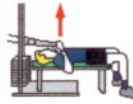
5 Vélo



8

Ergocycle: idem puis répéter une nouvelle fois la série de 4 ex.

6 Développé couché Machine



1

Développés-couchés: 10 x 70% + enchaîner avec
~~7-8.8 kg~~

7 Bobine andrieux en suspension



2

Poulie Andrieux: Epaules et avants-bras: 1'30" enrouler et dérouler
~~7-8.8 kg~~

8 Tirage horizontal coudes hauts



3

Tractions bras: 10 x 70% + enchaîner avec poulie Andrieux
~~7-8.8 kg~~

Cycle Jambes à intercaler entre les 2 cycles bras !

Libellé de la séance :

Date : 20.09.2009

Durée : 00:00:00

N° : 1

Méthodes : Dominante :

Nom : COUDRAY Claude

9 Bobine andrieux en suspension



4

Poulie Andrieux: idem + répéter la série de 4 exercices

~~T=0.0kg~~

10 Développé nuque assis avec bar



9

Développés-nuque: 10 x 70% + enchaîner élévations des bras

~~T=0.0kg~~

11 abductions latérales



10

Elévation dynamique des bras avec haltères courts de 2-3 Kg durant 1'30" + enchaîner avec le développés- nuque

~~T=0.0kg~~

12 Tirage poulie haute



11

Dorsaux : 10 x 70% + enchaîner avec tractions d'élastique: 1'30"

~~T=0.0kg~~

13 Tirages bras



12

Tractions à l'élastique: 1'30 à résistance faible et fréquence élevée + répéter la série de 4 exercices

14