

Peux-tu nous donner l'exemple d'une séance de musculation ?

Séance du jeudi 7 novembre 2002

Travail bras

6 séries
2 x 90 %

6 séries
6 x 40 %

6 séries
6 x 80 %

6 séries
10 x 10 kg

Travail jambes

1
Arrêt

5 séries
3 x 85 % avec iso 2"

5 séries
5 sauts 2 pieds

5 séries
10 x 15 kg

Bondissement sur place

Démarrage sprint sur 5m

Travail lancer

3 séries
5 x 25/28 kg

3 séries
8 x MB 4 kg

Travail gainage

6 séries abdos
10 croisés +
10 chandelles

Renforcement
épaule
5 séries
10 x 5kg

5 séries
10 fléxions

5 séries de 10