

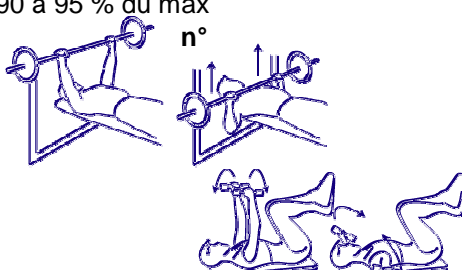
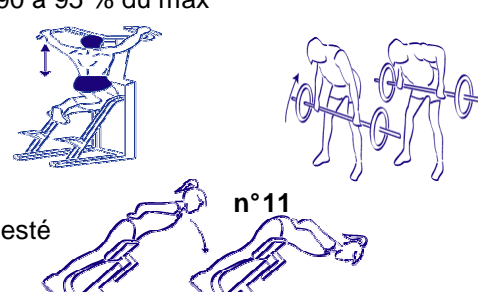
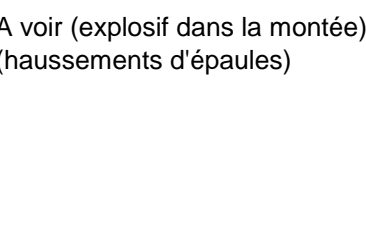
OBJECTIF :
Spécifique rugby
Cycle force max


BILAN SANTE :
ok

SEANCES :

| Séance 1 | Séance 2 | Séance 3 | Séance 4 | Séance 5 | Séance 6 | Séance 7 |
|--|-------------------------------|--|-----------------|----------|----------|----------|
| Pectoraux Epaules Triceps Abdos | Cuisses Lombaires Abdos | Dorsaux Biceps Trapèzes Abdos | Cardio Abdos | | | |

ECHAUFFEMENT /CARDIO : cardio 35 à 40 min en intensité alternée (mode programme)

| | N° | Séries | Répét. | Repos | Commentaires : |
|------------------------------|----|--------|--------|-------|---|
| PECTORAUX : | | | | | |
| Développé couché | 21 | 5 | 3 | 3à4' | 90 à 95 % du max n°  |
| Développé incliné | 25 | | | | |
| Développé décliné | 21 | | | | |
| Butterfly | 31 | | | | |
| Pullover | | | | | |
| Ecarté couché | | 4 | 8 | 1min | |
| Ecarté incliné | | | | | |
| Poulie vis à vis | 10 | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| DORSAUX : | | | | | |
| Tractions barre fixe (lesté) | | 5 | 3 | 3à4' | 90 à 95 % du max  |
| Tirage vertical nuque | 7 | | | | |
| Tirage vertical poitrine | 7 | | | | |
| Rowing machine | 29 | | | | |
| Rowing barre | 24 | 5 | 8 | 1'30 | |
| Rowing 1 bras | 30 | | | | |
| Butterfly inversé | 30 | | | | |
| Extension lombaire banc | 11 | 5 | 20 | 30" | |
| T barre | 28 | | | | |
| | | | | | |
| EPAULES : | | | | | |
| Epaulé | | 4 | 8 | 1'30 | A voir (explosif dans la montée) (haussements d'épaules)  |
| Shrugs | | 5 | 8à10 | 1min | |
| Développé haltères | | | | | |
| Rowing menton poulie | 9 | | | | |
| Rowing menton barre | | | | | |
| Elevations latérales | | | | | |
| Elevations antérieures | | | | | |
| Elevations postérieures | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

| | N° | Séries | Répét. | Repos | Commentaires : |
|-------------------|----|--------|--------|-------|--|
| CUISSES : | | | | | |
| Soulevé de terre | 24 | 5 | 3 | 3' | 90 à 95 % du max Retenir la montée Pointes de pieds en dehors du plateau  |
| Presse | 33 | | | | |
| Leg extension | 1 | | | | |
| Leg curl assis | 13 | 5 | 8 | 1min | |
| Hack squat | 32 | 4 | 8 | 1'30 | |
| Adducteur machine | 15 | | | | |
| Soulevé de terre | 33 | | | | |
| Fentes barre | 32 | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |



| | | | | |
|----------------------------|--|--|--|--|
| Soulevé terre jam. tendues | | | | |
| | | | | |

FESSIERS :

| | | | | |
|---------------------------|----|--|--|--|
| Abducteurs machine | 14 | | | |
| Abducteurs debout | 3 | | | |
| Extension fessier machine | 2 | | | |
| Extension fessier debout | 3 | | | |
| | | | | |

ABDOMINAUX :

| | | | | |
|------------------------------|----|---|-------|-----|
| Machine abdo | 20 | | | |
| Relevé genoux à la chaise | 4 | | | |
| Relevé buste au banc incliné | 16 | | | |
| Crunch au sol | 17 | 4 | max | 30" |
| Relevé de bassin au sol | 17 | | | |
| Gainage coudes | 17 | 3 | 1min | 30" |
| Relevé de buste au banc 90 | 19 | 4 | max | 30" |
| Torsions assis 1 haltere | 17 | 3 | 20à30 | alt |
| | | | | |



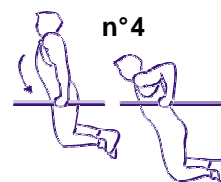
Menton vers
le plafond
En isométrie



Bas du dos rond

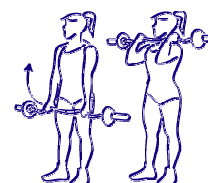
TRICEPS :

| | | | | |
|--------------------------|----|---|----|------|
| Dips | 4 | 4 | 12 | 1min |
| Dév. couché prise serrée | 21 | | | |
| Barre au front | | | | |
| Kick back | | | | |
| Extensions poulie barre | 8 | | | |
| Extensions poulie corde | 8 | | | |
| | | | | |



BICEPS :

| | | | | |
|----------------------------|---|---|----|------|
| Curl machine | 6 | | | |
| Curl barre | | 4 | 12 | 1min |
| Curl haltère concentré | | | | |
| Curl Larry Scott | 5 | | | |
| Curl poulie | 9 | | | |
| curl haltère prise marteau | | | | |
| Curl en pronation | | | | |
| | | | | |



MOLLETS :

| | | | | |
|------------------------|----|--|--|--|
| Extensions a la presse | 33 | | | |
| Mollets assis | 12 | | | |
| | | | | |

AVANT BRAS :

| | | | | |
|-----------------|--|--|--|--|
| Flexion barre | | | | |
| Extension barre | | | | |