

Séance isométrie 1

Objectif force et résistance sur un angle donné.

Ex 1 : bulgare en iso totale : traction et tirage avant

- .5 séries
- .10 à 20'' en iso + 6 à 8reps
- .recup = 3'
- .charge : iso sans charge ou lest, concentrique 70%
- . vitesse : rapide et contrôlé

Ex 2 : bulgare en iso max : rowing barre

- 4 séries
- .iso 6'', concentrique 6 à 8 reps
- .recup = 3'
- .charge = iso 100 à 110%, concentrique 60 à 70%

Ex 3 : stato dynamique : tirage nuque

- .5 séries de 6 répétitions
- .charge 60 à 70%
- .recup = 3'
- .stato dynamique 1 temps

Ex 4 : iso totale : chaise romaine

- .4 séries de 20''
- .recup = 1'30''
- .charge : sans ou charge légère.