

Séance isométrie 2

Objectif force et résistance sur un angle donné.

Ex 1 : stato dynamique développé couché

.6 séries

.6 reps

.recup = 3'

.charge : 70%

.vitesse : rapide et contrôlé

.stato dynamique 1tps

Ex 2 : développé incliné haltère

4 séries

.8 à 10reps

.recup = 2'30''

.charge = 60 à 70%

Ex 3 : pull over avec barre

.4séries de 12 répétitions

.charge 60%

.recup = 2'

Ex 4 : bulgare iso totale : extension triceps corde

4 séries

.iso 6'', concentrique 6 à 8 reps

.recup = 2'

.charge = iso 100 à 110%, concentrique 60 à 70%

Ex 5 : mvt concentrique triceps

4 séries de 10 à 12reps, charge 60%.