

Séance Mollet

OBJECTIF PRISE DE MASSE

Ex 1 : extension de cheville sur presse

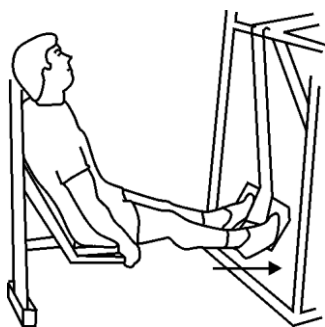
.5 séries

.8 à 10 répétitions

.récup = 1'30'' à 2'

.charge : 80%

.vitesse : contrôlé

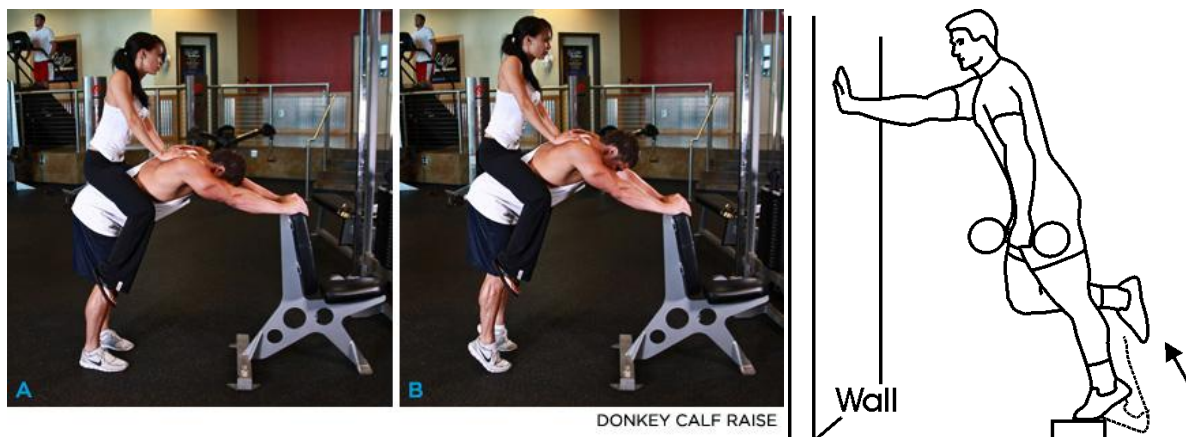


Ex 2 : Donkey ou extension debout

.4 séries de 10 répétitions

.récup = 1'30'' à 2'

.charge = 75% à 80%



Séance Mollet (suite)

Ex 3 : extension assis

.4 séries de 15 répétitions

.récup = 2'

.charge : lest de 10 à 30Kg

