Dr Kin (H 26-06-2010) Plan : 2012 Fitness Microcycle : 13-08-2012 Thème : Spécifique

Séance no. : 1 lundi 13-08-2012 Micro-circuit I 00h00 Durée (h:min) 01:15

Entraînement Facteurs Multiples Fatigue : 0 Modalité(s) de récupération : 10g Lactosérum / 30g CHO Post Workout ; 10g Lactosérum Pré Workout ; Douche chaude-froide ;

N°	Durée	Éléments généraux	Protocole de surcharge	Objectif
1	00h10	Échauffement : Tapis Roulant - (Continu)	10:00 Minute(s) @ 75 % FC max Fc cible: (220-âge)* % Cible ... ou avoir chaud en bougeant sans se fatiguer.	Échauffement , Endur.faible puiss. (Aérobie)
2	00h01	Centrale : J-Soulevé de terre (BB) 55 - (Poids libres)	1 X 10 rép. @ 15RM ; (0 kg) T:Constant;	Échauffement , Hypertrophie (Qualités musculaires)
3	00h02	Centrale : J-Soulevé de terre (BB) 55 - (Poids libres)	3 X 7 rép. @ 7RM ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=0 En circuit.	Développement , Hypertrophie (Qualités musculaires)
4	00h03	Centrale : J-Ext Jambes (APP) 1 - (Appareil de musculation)	3 X 12 rép. @ 12RM ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=0 En circuit.	Développement , Hypertrophie (Qualités musculaires)
5	00h03	Centrale : J-Soulevé de terre tendue - (Poids libres)	3 X 12 rép. @ 12RM ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=0 En circuit.	Développement , Hypertrophie (Qualités musculaires)

Copyright © Maxime St-Onge Phd Tél.: Courriel: www.drkin.com

Dr Kin (H 26-06-2010) Plan : 2012 Fitness Microcycle : 13-08-2012 Thème : Spécifique

Séance no. : 1 lundi 13-08-2012 Micro-circuit I 00h00 Durée (h:min) 01:15

Entraînement Facteurs Multiples Fatigue : 0 Modalité(s) de récupération : 10g Lactosérum / 30g CHO Post Workout ; 10g Lactosérum Pré Workout ; Douche chaude-froide ;

N°	Durée	Éléments généraux	Protocole de surcharge	Objectif
6	00h08	Centrale : J-Développé Jambes (BB) 46 - (Poids libres)	3 X 12 rép. @ 15RM ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=01:30 P En circuit. Séries maximales avec ce qui reste d'énergie	Développement , Hypertrophie (Qualités musculaires)
7	00h01	Centrale : P-Écarté incliné (CBL) 346 - (Câbles)	1 X 10 rép. @ 15RM ; (0 kg) T:Constant;	Échauffement , Hypertrophie (Qualités musculaires)
8	00h02	Centrale : P-Écarté incliné (CBL) 346 - (Câbles)	3 X 7 rép. @ 7RM ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=0 En circuit.	Développement , Hypertrophie (Qualités musculaires)
9	00h03	Centrale : P-Écarté (DB) 332 - (Poids libres)	3 X 10 rép. @ 10RM ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=0 En circuit.	Développement , Hypertrophie (Qualités musculaires)
10	00h08	Centrale : P-Développé incliné (DB) 321 - (Poids libres)	3 X 12 rép. @ 15RM ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=01:30 P En circuit. Séries maximales avec ce qui reste d'énergie	Développement , Hypertrophie (Qualités musculaires)

Copyright © Maxime St-Onge Phd Tél.: Courriel: www.drkin.com

Dr Kin (H 26-06-2010) Plan : 2012 Fitness Microcycle : 13-08-2012 Thème : Spécifique

Séance no. : 1 lundi 13-08-2012 Micro-circuit I 00h00 Durée (h:min) 01:15

Entraînement Facteurs Multiples Fatigue : 0 Modalité(s) de récupération : 10g Lactosérum / 30g CHO Post Workout ; 10g Lactosérum Pré Workout ; Douche chaude-froide ;

N°	Durée	Éléments généraux	Protocole de surcharge	Objectif
11	00h01	Centrale : D-Traction verticale (CBL) 210 - (Câbles)	1 X 10 rép. @ 15RM ; (0 kg) T:Constant;	Échauffement , Hypertrophie (Qualités musculaires)
			Prise large	
12	00h02	Centrale : D-Traction verticale (CBL) 210 - (Câbles)	3 X 7 rép. @ 7RM ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=0	Développement , Hypertrophie (Qualités musculaires)
			En circuit. Prise large	
13	00h03	Centrale : D-Ext épaules (CBL) 231 - (Câbles)	3 X 10 rép. @ 10RM ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=0	Développement , Hypertrophie (Qualités musculaires)
			En circuit.	
14	00h10	Centrale : D-Pompes renversées (CRP) 202 - (Poids du corps)	3 X 20 rép. @ 20RM ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=01:30 P	Développement , Hypertrophie (Qualités musculaires)
			En circuit. Séries maximales avec ce qui reste d'énergie	
15	00h02	Centrale : A-Flex tronc (APP) 71 - (Appareil de musculation)	3 X 8 rép. @ 8RM ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=0	Développement , Hypertrophie (Qualités musculaires)
			En circuit.	

Copyright © Maxime St-Onge Phd Tél.: Courriel: www.drkin.com

Dr Kin (H 26-06-2010) Plan : 2012 Fitness Microcycle : 13-08-2012 Thème : Spécifique

Séance no. : 1 lundi 13-08-2012 Micro-circuit I 00h00 Durée (h:min) 01:15

Entraînement Facteurs Multiples Fatigue : 0 Modalité(s) de récupération : 10g Lactosérum / 30g CHO Post Workout ; 10g Lactosérum Pré Workout ; Douche chaude-froide ;

N°	Durée	Éléments généraux	Protocole de surcharge	Objectif
16	00h05	Centrale : T-Extension coude sur barre - (Poids du corps)	3 X 20 rép. @ 20RM ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=0 En circuit. Séries maximales.	Développement , Hypertrophie (Qualités musculaires)
17	00h05	Centrale : D-Traction verticale (CRP) 214 - (Poids du corps)	3 X 20 rép. @ 20RM ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=0 En circuit. Séries maximales	Développement , Hypertrophie (Qualités musculaires)
18	00h10	Centrale : A-Flex hanche (CRP) 114 - (Poids du corps)	3 X 20 rép. @ 20RM ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=01:30 P En circuit. Séries maximales	Développement , Hypertrophie (Qualités musculaires)

Copyright © Maxime St-Onge Phd Tél.: Courriel: www.drkin.com