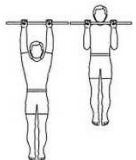
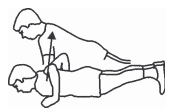









<u>Période / Date</u>		<u>Durée / lieu</u>	Xh / Gymnase		<b>E-SPORTING-COACH</b>						
<u>Préparateur</u>		<u>Athlète(s)</u>			<a href="http://www.e-s-c.fr">http://www.e-s-c.fr</a>						
<b>Circuit training à objectif</b> <b>ENDURANCE de force</b> <b>dynamique</b>	<u>Charge / intensité</u>	<u>Durée de travail</u>	<u>Repos entre ateliers</u>	<u>Repos entre tours</u>							
	Haute	15mn	-	-							
Enchaîner les ateliers sans temps d'arrêt pendant la durée de travail											
1		3	→	2		6	→	3		9	Retour vers 1
Tractions mains en supination ou pronation		Charge PDC		Pompes		Charge PDC		Flexions rapides		Charge PDC	

Etirements (2x 30sec par exercices)					
					
Quadriceps	Ischios	Pectoraux	Dos	Epaules	Epaules / bras