










<u>Période / Date</u>				<u>Durée / lieu</u>		Xh / Gymnase		<u>E-SPORTING-COACH</u>			
<u>Préparateur</u>				<u>Athlète(s)</u>				<u>http://www.e-s-c.fr</u>			
<u>Circuit training à objectif</u>		<u>Charge / intensité</u>		<u>Nombres de tours</u>		<u>Repos entre ateliers</u>		<u>Repos entre tours</u>			
ENDURANCE de force dynamique		Haute		3		-		-			
1		>> 1mn	→	2		>> Balancements d'haltères (partir position accroupie avec l'haltère tenue à 2 mains, se relevez de façon explosive en projetant l'haltère vers le haut ; repartir vers la position de départ et recommencez) >> 21	→	3		>> 12	Retour vers 1
Corde à sauter en montant les genoux ou en passage double tour				Balancements d'haltères		12Kg		Tractions pronations		Charge PDC	

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