
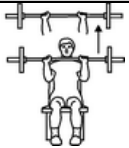





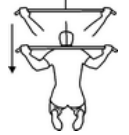

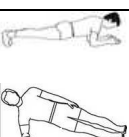
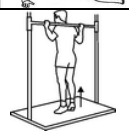


Période / Date		Type	
Libellé	Force endurance		
Durée	1h 30	Athlète(s)	
Lieu	Salle de musculation	Préparateur	E-SPORTING-COACH

Echauffement		15mn	Fin de séance		15mn
Ateliers	X	Bondissements		Renforcement musculaire	
Déplacements		Jeux généraux		Etirements	X
Corde		Jeux spécifiques		Retour au calme	X
Mvts musculaires		Etirements actifs			

Atelier / Exercice		Séries	Répét.	Charge	Repos
1	 <p>Epaules > Développé devant > vitesse moyenne</p>  <p>> alternative : dév. Nuque</p>	3 à 5	15 à 20	30 à 50%	30sec à 1mn
2	 <p>Biceps > Barre Z > vitesse moyenne</p>  <p>> alternative : machine à biceps</p>	3 à 5	15 à 20	30 à 50%	30sec à 1mn
3	 <p>Pectoraux - triceps > Développé couché > vitesse moyenne</p>  <p>> alternative : dév incliné</p>	3 à 5	15 à 20	30 à 50%	30sec à 1mn
4	 <p>Dorsaux > Tirage vertical > vitesse moyenne</p>  <p>> alternative : tirage poitrine</p>	3 à 5	15 à 20	30 à 50%	30sec à 1mn
5	 <p>Gainage > Tenue statique</p>	3 à 5	10 à 15	10sec à 30sec	30sec à 10sec
6	 <p>Mollets > Machine à mollets > vitesse moyenne</p>	3 à 5	15 à 20	30 à 50%	30sec à 1mn



Les répétitions peuvent être remplacées par des temps d'effort de 30sec
 Les séries, charges et temps de repos augmenteront au fur et à mesure des semaines