



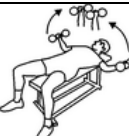
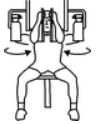
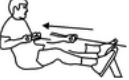


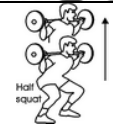


| | | | |
|----------------|----------------------|-------------|---|
| Période / Date | | Type |  |
| Libellé | Force endurance | | |
| Durée | 1h 30 | Athlète(s) | |
| Lieu | Salle de musculation | Préparateur | E-SPORTING-COACH |

| | | | | | |
|------------------|---|-------------------|-------------------------|--|------|
| 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 militaire > vitesse moyenne</p> | 3 à 5 | 15 à 20 | 30 à 50% | 30sec à 1mn |
| 2 |  <p>Triceps > Poulie triceps > vitesse moyenne</p> <p>> alternative : barre triceps </p> | 3 à 5 | 15 à 20 | 30 à 50% | 30sec à 1mn |
| 3 |  <p>Pectoraux > Ecartés > vitesse moyenne</p> <p>> alternative : butterfly </p> | 3 à 5 | 15 à 20 | 30 à 50% | 30sec à 1mn |
| 4 |  <p>Dorsaux > Tirage horizontal > vitesse moyenne</p> | 3 à 5 | 15 à 20 | 30 à 50% | 30sec à 1mn |
| 5 |  <p>Gainage > Mouvements dynamiques</p>  | 3 à 5 | 10 à 15 | 10sec à 30sec | 30sec à 10sec |
| 6 |  <p>Cuisses - fessiers > Squats ou demi squats > 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