
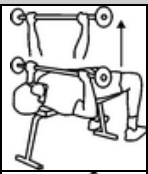

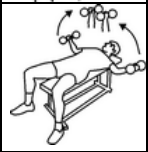
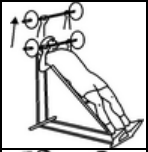
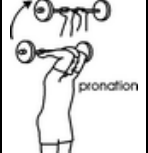
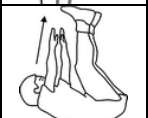


Période / Date		Type	
Libellé	Force résistance Pectoraux, triceps		
Durée	1h30	Athlète(s)	
Lieu	Salle de musculation	Préparateur	E-SPORTING-COACH

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>Pectoraux &gt; Développé couché &gt; rythme moyen</p>	4	8-12	65 à 75%	2mn vers 1mn
2	 <p>Triceps &gt; Poulie triceps &gt; rythme moyen &gt; alternative : dips, barre longue ou courte</p>	3	8-12	65 à 75%	2mn vers 1mn
3	 <p>Pectoraux &gt; Ecartés &gt; rythme moyen &gt; alternative : butterfly, poulie vis à vis, pull over</p>	3	8-12	65 à 75%	2mn vers 1mn
4	 <p>Pectoraux &gt; Développé incliné &gt; rythme moyen</p>	3	8-12	65 à 75%	2mn vers 1mn
5	 <p>Triceps &gt; Barre triceps &gt; rythme moyen &gt; alternative : extension 1 bras</p>	3	8-12	65 à 75%	2mn vers 1mn
6	 <p>Gainage &gt; droits et obliques</p>	5	20	-	1mn