
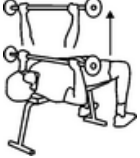






Période / Date		Type	
Libellé	Force maximale (pyramide large)		
Durée	1h30	Athlète(s)	
Lieu	Salle de musculation	Préparateur	E-SPORTING-COACH

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	X	Etirements actifs			

Atelier / Exercice		Séries	Répét.	Charge	Repos
1	 <p>Pectoraux - triceps > Développé couché > vitesse moyenne</p> <p>> alternative : dév incliné </p>	1	10 8 6 4 6 8 10	60% 70% 80% 85% 80% 70% 60%	1mn30 1mn30 2mn 3mn 3mn 2mn 2mn
2	 <p>Dorsaux > Tirage horizontal > vitesse moyenne</p>	1	10 8 6 4 6 8 10	60% 70% 80% 85% 80% 70% 60%	1mn30 1mn30 2mn 3mn 3mn 2mn 2mn
3	 <p>Gainage > Mouvements dynamiques</p> 	5	20	-	20sec
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					