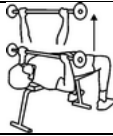
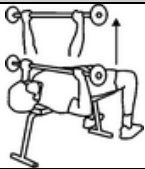
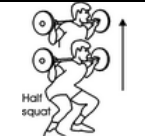




Période / Date		Type	
Libellé	Puissance force (efforts dynamiques)		
Durée	1h30	Athlète(s)	
Lieu	Salle de musculation	Préparateur	E-SPORTING-COACH

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

Atelier / Exercice		Séries	Répét.	Charge	Repos
1	 Développé couché > mouvements aller-retour dynamiques > alternative : développé incliné, développé alterné	5	6	60%	2mn30
2	 Demi-squats > mouvements aller-retour dynamiques	5	6	60%*	2mn30
3	 Tirage horizontal > mouvements aller-retour dynamiques	5	6	60%	2mn30
4	 Développé militaire > mouvements aller-retour dynamiques > alternatives : développé devant, développé nuque	5	6	60%	2mn30



Les exemples décrivent des types d'exercices possibles. Choisir 2 exercices.

### \* Calcul des charges pour les mouvements dynamiques en SQUAT

Lors des exercices en squat, où les charges sont déplacées de façon dynamique, le poids de corps **doit être inclus** dans le calcul de la charge.

Dans le cas contraire, il est impossible d'être dynamique sur la totalité du déplacement de la charge.

Exemple :

- Le sportif fait 80 Kg et ne peut soulever qu'une seule fois 100Kg en squat.  $80 + 100 = 180$  Kg

- Si on veut travailler en puissance force :  $180 \times 60\% = 108$  Kg

- On retranche le poids de corps :  $108 - 80 = 28$  Kg

=> **28 Kg** est donc la charge additionnelle pour travailler à **60% en squat de façon dynamique**, et non 60Kg ( $100 \times 60\%$ ).