







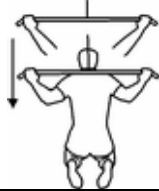





Période / Date		Durée / lieu		1h / Gymnase		E-SPORTING-COACH		
Préparateur		Athlète(s)				http://www.e-s-c.fr		
Circuit training à objectif FORCE		Charge / intensité		Nombres de tours		Repos entre ateliers		
ENDURANCE		< 40% Max		4		15'' à 30''		
L'échauffement se fera en réalisant des mouvements articulaires (épaules, troncs, hanches) et des exercices musculaires sur les ateliers		DEBUT						
		1			2			
Echauffement	15mn		Développé incliné	Travail sur 30''		Presse oblique	Travail sur 30''	
3		→	4		→	5		→
Tirage horizontal	Travail sur 30''		Abdos	Travail sur 30''		Curls	Travail sur 30''	
6		→	7		→	8		→
Développé militaire	Travail sur 30''		Ischios	Travail sur 30''		Tirage vertical	Travail sur 30''	
9		→	10		FIN		Etirements sur tous les groupes musculaires	
Abdos obliques	Travail sur 30''		Poulie triceps	Travail sur 30''		Etirements	2 x 30'' par exercices	