

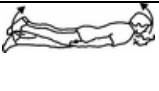






Période / Date		Type	
Libellé	Renforcement abdominal et lombaire		
Durée	30'	Athlète(s)	
Lieu	Salle	Préparateur	E-SPORTING-COACH

Echauffement		10'	Fin de séance		10'
Ateliers		Bondissements		Renforcement musculaire	
Déplacements		Jeux généraux		Etirements	X
Corde	X	Jeux spécifiques		Retour au calme	
Mvts musculaires	X	Etirements actifs			

Circuit gainage					
Intensité de W	-	Nombre de Répétitions	3 à 6	Récup. entre répétitions et exercices	20''
1	Renforcement antérieur		2	Renforcement postérieur	
	>> Relevés de buste	10 à 20 rép.		>> Relevés de buste et jambes	10 à 20 rép.
3	Renforcement latéral		4	Renforcement antérieur	
	>> Relevés de buste avec coude sur genou opposé	10 à 20 rép.		>> Relevés de jambes pliées	10 à 20 rép.
5	Renforcement postérieur		6	Renforcement latéral	
	>> Relevés de buste en pont	10 à 20 rép.		>> Roulements de hanches avec jambes pliées ou tendues	10 à 20 rép.