
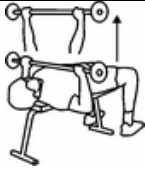

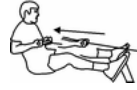





| | | | |
|----------------|---|-------------|---|
| Période / Date | | Type |  |
| Libellé | Force maximale (pyramide montante ou descendante) | | |
| Durée | 1h30 | Athlète(s) | |
| Lieu | Salle de musculation | Préparateur | E-SPORTING-COACH |

| | | | | | |
|------------------|---|-------------------|-------------------------|--|-----|
| Echauffement | | 15' | Fin de séance | | 15' |
| 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 |  Développé couché | 6 | 1 3 5 7 10 | 100% 95% 90% 85% 80% | 5' 5' 3' 3' 3' |
| 2 |  Presse | 6 | 1 3 5 7 10 | 100% 95% 90% 85% 80% | 5' 5' 3' 3' 3' |
| 3 |  Tirage horizontal | 6 | 1 3 5 7 10 | 100% 95% 90% 85% 80% | 5' 5' 3' 3' 3' |
| 4 |  Développé militaire | 6 | 1 3 5 7 10 | 100% 95% 90% 85% 80% | 5' 5' 3' 3' 3' |
| 5 |  Soulevé de terre | 6 | 1 3 5 7 10 | 100% 95% 90% 85% 80% | 5' 5' 3' 3' 3' |
| 6 |  Abdos | 5 | 15-20 | - | 1' |



Les exemples décrivent des types d'exercices possibles.

Si tous les exercices sont fait dans la séance (ex : séance « Full body »), le nombre de séries devra être diminuée. Le nombre affiché de séries sera maintenu lors d'une séance ciblée sur un groupe musculaire.