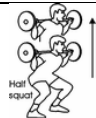
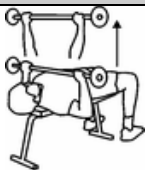
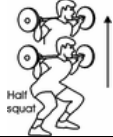
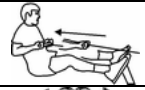






Période / Date		Type	
Libellé	Force maximale (pyramide large)		
Durée	1h30	Athlète(s)	
Lieu	Salle de musculation	Préparateur	E-SPORTING-COACH

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	1	8 7 3 1 1 3 5 8	75% 80% 90% 95% 95% 85% 80% 75%	3' 3' 4' 5' 5' 3' 3' 3'
2	 Presse	Idem	Idem	Idem	Idem
3	 Tirage horizontal	Idem	Idem	Idem	Idem
4	 Développé militaire	Idem	Idem	Idem	Idem
5	 Soulevé de terre	Idem	Idem	Idem	Idem
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.