
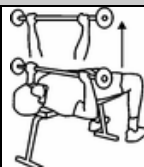



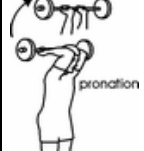
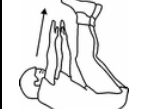


Période / Date		Type	
Libellé	Force résistance Pectoraux, triceps		
Durée	1h30	Athlète(s)	
Lieu	Salle de musculation	Préparateur	E-SPORTING-COACH

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 > rythme lent : hypertrophie > rythme dynamique : force max > alternative : développé incliné, développé alterné	4	8-12	70%	2' *
2	 Poulie triceps > rythme lent : hypertrophie > rythme dynamique : force max > alternative : dips, barre longue ou courte	3	8-12	70%	2' *
3	 Ecartés > rythme lent : hypertrophie > rythme dynamique : force max > alternative : butterfly, poulie vis à vis, pull over	3	8-12	70%	2' *
4	 Développé incliné > rythme lent : hypertrophie > rythme dynamique : force max	3	8-12	70%	2' *
5	 Barre triceps > rythme lent : hypertrophie > rythme dynamique : force max > alternative : extension 1 bras	3	8-12	70%	2' *
6	 Abdos > droits et obliques	5	20	-	1'

* Le temps de repos diminuera vers 1'30 en travail dynamique et 1' pour le développement de l'hypertrophie

VARIANTES :

- **Séries brûlantes** : À chaque série, réaliser 4-5 mouvements incomplets après l'échec de la dernière répétition
- **Séries forcées ou aidées** : À chaque série, réaliser 3 mouvements avec un partenaire qui soulage la charge après l'échec de la dernière répétition