





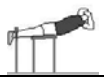


Période / Date		Type	
Libellé	Force résistance Epaules, dorsaux		
Durée	1h30	Athlète(s)	
Lieu	Salle de musculation	Préparateur	E-SPORTING-COACH

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 militaire > rythme lent : hypertrophie > rythme dynamique : puissance > alternative : développé devant, développé nuque	5	10	70%	2'30
2	 Tirage horizontal > rythme lent : hypertrophie > rythme dynamique : puissance > alternative : barre dorsaux, scie	5	10	70%	2'30
3	 Rowing haut > rythme lent : hypertrophie > rythme dynamique : puissance	3	10	70%	2'30
4	 Tirage vertical > rythme lent : hypertrophie > rythme dynamique : puissance > alternative : tirage devant, tractions nuque	3	10	70%	2'30
5	 Elévations > rythme lent : hypertrophie > rythme dynamique : puissance > 1 série sur 2 : élévations frontales et latérales	3	10	70%	2'30
6	 Lombaires	5	12-20	-	1'
7					
8					
9					
10					