





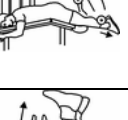



Période / Date		Type	
Libellé	Force résistance Jambes, biceps, avants bras		
Durée	1h30	Athlète(s)	
Lieu	Salle de musculation	Préparateur	E-SPORTING-COACH

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	 Squats (complet ou demi) > rythme lent : hypertrophie > rythme dynamique : force max > alternative : hack, presse, fentes	4	8-12	70%	2' *
2	 Curls > rythme lent : hypertrophie > rythme dynamique : force max > alternative : curls 1 bras (prises normale et marteau), larry scott, tractions	4	8-12	70%	2' *
3	 Mollets > rythme lent : hypertrophie > rythme dynamique : force max	3	8-12	70%	2' *
4	 Avants bras pronation et supination > rythme lent : hypertrophie > rythme dynamique : force max	3	8-12	70%	2' *
5	 Machine quadriceps > rythme lent : hypertrophie > rythme dynamique : force max	3	8-12	70%	2' *
6	 Ischios > rythme lent : hypertrophie > rythme dynamique : force max	3	8-12	70%	2' *
7	 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