




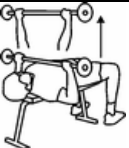

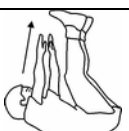


Période / Date		Type	
Libellé	Force vitesse (concentrique - pliométrique)		
Durée	1h30	Athlète(s)	
Lieu	Salle de musculation	Préparateur	E-SPORTING-COACH

Echauffement		15'	Fin de séance		15'
Ateliers	X	Bondissements		Gainage	X
Déplacements		Jeux généraux		Etirements	X
Corde		Jeux spécifiques		Retour au calme	X
Mvts musculaires	X	Etirements actifs			

Atelier / Exercice		Séries	Répét.	Charge	Repos
1	 Ecartés / butterfly Suivi immédiatement de	5	4	80%	-
	 Pompes sautées > bras écartés		7	-	2'30
2	 Demi-squat Suivi immédiatement de	5	4	80%	-
	 Bondissements verticaux 40cm		7	-	2'30
3	 Développé couché prise serrée Suivi immédiatement de	5	4	80%	-
	 Lancer de MDB > Réceptions - lancers rectilignes à 1 ou 2 mains		7	3-5Kg	2'30
4	 Abdos > droits et obliques	5	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. Deux exercices par groupes musculaires peuvent être utilisés en répartissant les séries (ex : 3 séries DC en prise serrée, 3 séries en écartés)