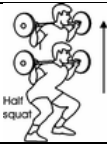
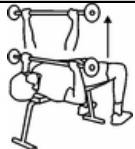
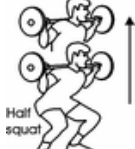





Période / Date		Type	
Libellé	Puissance force (stato - dynamique)		
Durée	1h30	Athlète(s)	
Lieu	Salle de musculation	Préparateur	E-SPORTING-COACH

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	 Développé couché (prise large ou serrée) > Isométrie 5'' + 1 mouvement concentrique explosif	6	6	60%	2'30
2	 Demi squat > Isométrie 5'' + 1 mouvement concentrique explosif	6	6	60%	2'30
3	 Développé militaire > Isométrie 5'' + 1 mouvement concentrique explosif	6	6	60%	2'30
4	 Tirage couché > Isométrie 5'' + 1 mouvement concentrique explosif	6	6	60%	2'30

 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 large, 2 séries en écartés)

Méthodologie : Exemple pour le développé couché : descendre la charge à la poitrine, remonter suivant l'angle choisi, tenir la position 5'' et remonter de façon explosive