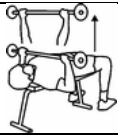



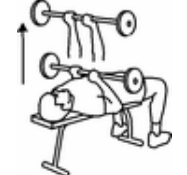

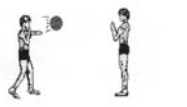
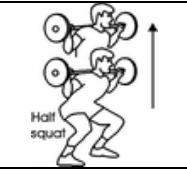



Période / Date		Type	
Libellé	Force vitesse (stato dynamique - pliométrique)		
Durée	1h30	Athlète(s)	
Lieu	Salle de musculation	Préparateur	E-SPORTING-COACH

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	 Développé couché prise large > tenue isométrique 3'' + 1 mouvement explosif  <b>Méthodologie</b> : Descendre la charge à la poitrine, remonter suivant l'angle choisi, tenir la position 3'' et remonter de façon explosive	6	4	80%	-
	 Où  Où > Réception / lancer de MDB		7		
2	 Développé couché prise serrée > tenue isométrique 3'' + 1 mouvement explosif	6	4	80%	-
	 Où  Où > Réception / lancer de MDB		7		
3	 Demi squat > tenue isométrique 3'' + 1 mouvement explosif	6	4	80%	-
	 Multi bonds verticaux		7		



Les exemples décrivent des types d'exercices possibles.

Faire au choix l'exercice 1 ou 2 plus l'exercice 3 avec le nombre de séries inscrites ou bien 3 séries de l'exo 1 et 3 de l'exo 2 plus l'exercice 3.