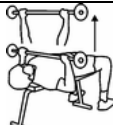
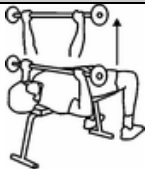
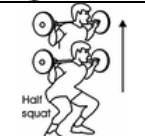
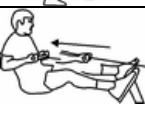



Période / Date		Type	
Libellé	Puissance force (efforts dynamiques)		
Durée	1h30	Athlète(s)	
Lieu	Salle de musculation	Préparateur	E-SPORTING-COACH

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 > mouvements aller-retour dynamiques > alternative : développé incliné, développé alterné	6	6	60%	2'30
2	 Demi-squats > mouvements aller-retour dynamiques > alternative : presse, hack	6	6	60%	2'30
3	 Tirage horizontal > mouvements aller-retour dynamiques > alternative : tirage couché	6	6	60%	2'30
4	 Développé militaire > mouvements aller-retour dynamiques > alternatives : développé devant, développé nuque	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, 3 séries en écartés)