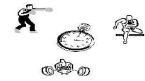
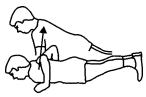





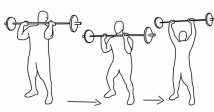
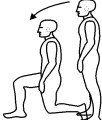
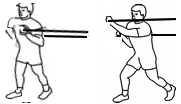


Période / Date	Séance S3-2	Type	
Libellé	Préparation physique générale Force endurance		
Durée	1h	Athlète(s)	
Lieu	Salle	Préparateur	E-SPORTING-COACH

Echauffement	15mn	1		→	2		→	3		→	4				
Ateliers	X	Pompes			Air squats			Tractions ou rowing inversé			Planche genou – coude				
Déplacements	X														
Corde	X														
Mvts musculaires	X														
Etirements actifs															
Fin de séance	15mn	↑		<p align="center"><u>Circuit training à objectif FORCE ENDURANCE</u></p> <p align="center">Durée de travail par atelier : 30sec Repos entre ateliers : temps de changement Repos entre tours : 3mn</p>						↓					
Renf. musculaire															
Etirements	X														
Relaxation	X														
Charge / Intensité		Repos 3mn								5					
< 40% Max doit permettre de travailler le temps choisi												Burpees			
Nombre de tours		↑										↓			
3															
Repos entre ateliers		9		←	8		←	7		←	6				
Temps de changement – ne pas dépasser 30sec		Relevé de buste papillon			Développé devant			Fentes avant			Développé contre élastiques				
Repos entre tours															
3mn															