
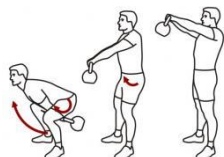
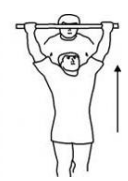
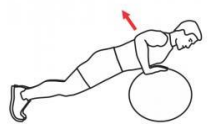
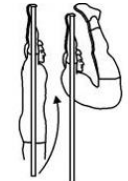









Période / Date		Type	
Libellé	Force puissance avec kettlebells et circuit en poids de corps en suspension et instabilité		
Durée	45mn	Equipe	
Lieu	Gymnase	Préparateur	E-SPORTING-COACH

Objectif : cette séance vise le travail de puissance. Elle est volontairement courte pour permettre une intensité très élevée à chaque répétition.

Echauffement : Mouvements musculaires et articulaires, flexions, pompes, jumping jack, swings avec kettlebells, tractions

Kettlebells					
	Atelier / Exercice	Effort	Récup.	Charge	Repos
1	 <p>Swings avec kettlebells</p> <p>1 à 2 série de 12 x (effort = 30sec / récup = 30sec) > dos droit, tête haute et abdos tendus – pousser le bassin vers l'avant et vers le haut – les mains s'arrêtent à hauteur des yeux</p>	30sec à un rythme très soutenu	30sec passive	12 – 32kg selon capacité individuelle	3mn

Circuit training en poids de corps en suspension et instabilité				
3 tours de (effort = 20sec / récup = 40sec) – Efforts dynamiques				
1		2		
<p>TRACTIONS : Tirer pour monter le menton au-dessus de la barre – prise supination – possibilité d'utiliser un élastique pour alléger la charge</p>	→	<p>POMPES : Mains en appui sur le fitball – corps aligné – flexions-extensions des coudes</p>	→	
		3		
		<p>RELEVÉS DE JAMBES : Débuter les jambes droites sous le corps - lever les jambes droites devant en essayant de toucher la barre de soutien</p>	→	
			4	
			<p>DIPS : Mains en appui sur un banc placé derrière – placer les pieds sur un fitball devant – garder les jambes droites - faire des extensions de coudes</p>	

Etirements (2x 30sec par exercices)					
					
Mollets	Quadriceps	Ischios	Adducteurs	Epaules	Dos