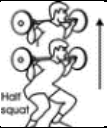


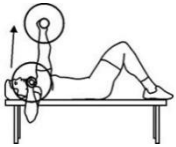




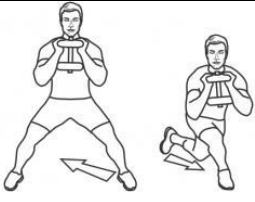

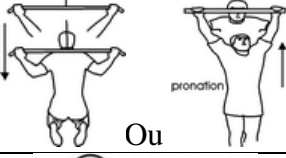
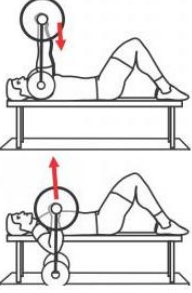
Période / Date			
Libellé	Force puissance Méthode stato-dynamique		
Durée	1h30	Equipe	
Lieu	Salle de musculation	Préparateur	E-SPORTING-COACH

Début de séance		20mn	Fin de séance		20mn
Echauffement	X	Gainage articulaire	X	Gainage tronc	X
				Etirements	X

AVERTISSEMENT : les exercices de musculation sont des possibilités intéressantes dans le travail de puissance. Néanmoins ils sont à exclure chez les sportifs n'ayant pas la structure de base nécessaire (technique, force du tronc et des jambes défaillante, souplesse des hanches non suffisante, etc.)

Charge pour exercices : la charge permet de travailler de façon très dynamique mais en ressentant une contrainte - à tester en fin de phase d'échauffement - ne pas hésiter à réguler en cours d'exercice

Atelier / Exercice		Séries	Répét.	Charge	Repos
1	 <p>Demi squat > Maitriser la descente jusqu'à la position de demi squat – rester en position statique 20sec – effectuer 6 demi squats dynamiques - repos => Ouverture des pieds se rapprochant de la discipline pratiquée – dos droit et abdos tendus</p>	3	6	Voir ci-dessus	2mn
2	 <p>Fentes avant > Maitriser la descente jusqu'à la position genoux 90° – rester en position statique 20sec – effectuer 6 fentes dynamiques de sur la même jambe - repos</p>	6 (3 pour chaque jambe)	6	Voir ci-dessus	2mn
3	 <p>Développé couché > Maitriser la descente pour placer la barre à 10cm de la poitrine – rester en position statique 20sec – effectuer 6 extensions-flexions dynamiques</p>	4	6	Voir ci-dessus	2mn
OU		Choix de l'exercice suivant la discipline pratiquée			
4	 <p>Tirage couché > Tirer la barre vers la poitrine – rester en position statique 20sec – effectuer 6 extensions-flexions dynamiques</p>	4	6	Voir ci-dessus	2mn

	Atelier / Exercice	Séries	Répét.	Charge	Repos
1	 <p>Box squat > A partir de la position de départ assis - hanches au-dessus des genoux - réaliser une poussée dynamique - revenir à la position assise en maîtrisant la descente => Ouverture des pieds se rapprochant de la discipline pratiquée – dos droit et abdos tendus</p>	3	6	Voir ci-dessus	2mn
2	 <p>Fente arrière croisée > Tenir un haltère sous le menton - faire une fente vers l'arrière et vers l'intérieur dans un angle de 45° jusqu'à ce que le genou avant soit dans un angle de 90° - dos droit et abdos tendus</p>	3	6 par jambe	Voir ci-dessus	2mn
3	 <p>Good morning > Mouvements aller-retour rythme modéré => Jambes légèrement fléchies - Dos droit et abdos tendus</p>	3	8-12	Voir ci-dessus	1mn15
4	 <p>Tirage vertical ou tractions > Tirages dynamiques => Dos droit et abdos tendus</p> <p>Ou</p>	3	8	Voir ci-dessus	1mn15
5	 <p>Développé couché avec charges d'instabilité suspendues de chaque côté de la barre > A partir de la position bras tendus - mains alignées avec les épaules – maîtriser la descente jusqu'à ce que la barre touche la poitrine puis réaliser une poussée dynamique - revenir à la position de départ et recommencer => Dos collé au banc et abdos tendus</p>	3	6	Voir ci-dessus	2mn