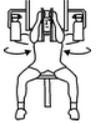
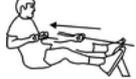
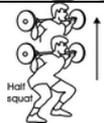


Période / Date	Séance S2-2	Type	
Libellé	Endurance de force		
Durée	1h 30	Athlète(s)	
Lieu	Salle de musculation	Préparateur	E-SPORTING-COACH

Echauffement		15mn	Fin de séance		15mn
Ateliers	X	Bondissements	Renforcement musculaire		
Déplacements		Jeux généraux	Etirements		X
Corde		Jeux spécifiques	Retour au calme		X
Mvts musculaires		Etirements actifs			

Atelier / Exercice			Séries	Répét.	Charge	Repos
1		Epaules > Développé militaire > vitesse moyenne	3 à 5	15 à 20	30 à 50%	30sec à 1mn
2		Triceps > Poulie triceps > vitesse moyenne > alternative : barre triceps 	3 à 5	15 à 20	30 à 50%	30sec à 1mn
3		Pectoraux > Ecartés > vitesse moyenne > alternative : butterfly 	3 à 5	15 à 20	30 à 50%	30sec à 1mn
4		Dorsaux > Tirage horizontal > vitesse moyenne	3 à 5	15 à 20	30 à 50%	30sec à 1mn
5		Gainage > Mouvements dynamiques	3 à 5	10 à 15	10sec à 30sec	30sec à 10sec
6		Cuisses - fessiers > Squats ou demi squats > vitesse moyenne	3 à 5	15 à 20	30 à 50%	30sec à 1mn



Les répétitions peuvent être remplacées par des temps d'effort de 30sec
Les séries, charges et temps de repos augmenteront au fur et à mesure des semaines