



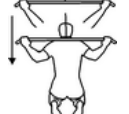


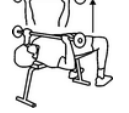
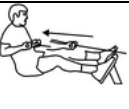


Période / Date	Période de développement	Type	
Libellé	Force résistance Travail agonistes – antagonistes		
Durée	1h30	Athlète(s)	
Lieu	Salle de musculation	Préparateur	E-SPORTING-COACH

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	 Machine à quadriceps > rythme lent : hypertrophie > rythme dynamique : force max > Enchaîner immédiatement l'exercice suivant	4	8-12	65 à 75%	-
2	 Machine à ischios-jambiers > rythme lent : hypertrophie > rythme dynamique : force max	4	8-12	65 à 75%	2mn30 vers 1mn30
3	 Développé nuque > rythme lent : hypertrophie > rythme dynamique : force max > Enchaîner immédiatement l'exercice suivant	4	8-12	65 à 75%	-
4	 Tirage vertical > rythme lent : hypertrophie > rythme dynamique : force max	4	8-12	65 à 75%	2mn30 vers 1mn30
5	 Poulie triceps > rythme lent : hypertrophie > rythme dynamique : force max > Enchaîner immédiatement l'exercice suivant	4	8-12	65 à 75%	-
6	 Curls > rythme lent : hypertrophie > rythme dynamique : force max	4	8-12	65 à 75%	2mn30 vers 1mn30
7	 Développé couché > rythme lent : hypertrophie > rythme dynamique : force max > Enchaîner immédiatement l'exercice suivant	4	8-12	65 à 75%	-
8	 Tirage horizontale poitrine > rythme lent : hypertrophie > rythme dynamique : force max	4	8-12	65 à 75%	2mn30 vers 1mn30

Les exemples décrivent les types d'enchaînements possibles. Si tous les exercices sont fait dans la séance (full body), le nombre de séries devra être diminuée (2 au lieu de 4).