





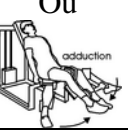





Période / Date	Séance S5-1	Type	
Libellé	Force résistance Jambes, biceps, avants bras		
Durée	1h30	Athlète(s)	
Lieu	Salle de musculation	Préparateur	E-SPORTING-COACH

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	 Jambes > Squats (complet ou demi) > rythme moyen > alternative : hack, presse, fentes	4	8-12	65 à 75%	2mn vers 1mn
2	 Biceps > Curls > rythme moyen > alternative : curls 1 bras (prises normale et marteau), larry scott, tractions	4	8-12	65 à 75%	2mn vers 1mn
3	 Mollets > rythme moyen	3	8-12	65 à 75%	2mn vers 1mn
4	 Avants bras pronation et supination > rythme moyen	3	8-12	65 à 75%	2mn vers 1mn
5	 Jambes > Machine à quadriceps ou machine à adducteurs > rythme moyen Ou 	3	8-12	65 à 75%	2mn vers 1mn
6	 Jambes > Machine à ischios ou machine à abducteurs > rythme moyen Ou 	3	8-12	65 à 75%	2mn vers 1mn
7	 Gainage > tenue statique	5	10	30sec	20sec