
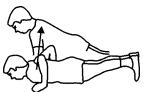
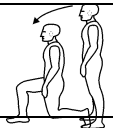






Période / Date	Séance force CT	Type	
Libellé	Préparation physique générale Circuit training force		
Durée	1h	Athlète(s)	
Lieu	Salle	Préparateur	<b>E-SPORTING-COACH</b>

Echauffement	15mn	1		→	2		→	3		→	4	
Ateliers	X											
Déplacements	X	Pompes		Fentes avant		Tractions ou rowing inversé		Relevé de buste papillon				
Corde	X	↑		Circuit training à objectif <b>FORCE</b>								
Mvts musculaires	X											
Etirements actifs	X	Repos entre tours en fonction du type de force visé		<b>Force endurance</b> : 30sec par atelier / rythme moyen / pas de récup entre ateliers / 3mn entre les tours / 8 tours <b>Force maximale</b> : 10 répétitions par atelier / rythme dynamique / pas de récup entre ateliers / 1mn entre les tours / 5 tours Possibilité de charge additionnelle 3-5kg (gilet lesté ou sac à dos) <b>Force explosive</b> : 8 répétitions par atelier / mouvements explosifs / 1 mn de récup entre ateliers / 3mn entre les tours / 6 tours ⇒ pompes claquées, fentes sautées, tractions ou rowing dynamiques, abdos en expédiant un mdb 1kg, pompes pike dynamiques, relevés de banc en décollant le pied du sol								
Fin de séance	15mn											
Renf. musculaire		↓		5				Pompes Pike				
Etirements	X											
Relaxation	X	↓		6				Relevé de banc sur une jambe				
Charge / Intensité												
En fonction du type de force visé		←										
Nombre de tours												
En fonction du type de force visé												
Repos entre ateliers												
En fonction du type de force visé												
Repos entre tours												
En fonction du type de force visé												