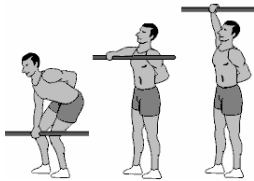

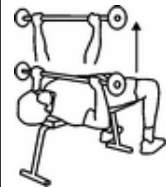








<u>Période / Date</u>		<u>Durée / lieu</u>	Xh / Gymnase	<u>E-SPORTING-COACH</u> http://www.e-s-c.fr				
<u>Préparateur</u>		<u>Athlète(s)</u>						
<u>Circuit training à objectif</u> ENDURANCE de force dynamique		<u>Charge / intensité</u> Haute	<u>Nombres de tours</u> 10	<u>Repos entre ateliers</u> -	<u>Repos entre tours</u> -			
1	 <p>1^{er} tour : 10 2^{ème} tour : 9 3^{ème} tour : 8 ... 8^{ème} tour : 3 9^{ème} tour : 2 10^{ème} tour : 1</p> <p>>> Faire les deux bras</p>	→	2	 <p>1^{er} tour : 10 2^{ème} tour : 9 3^{ème} tour : 8 ... 8^{ème} tour : 3 9^{ème} tour : 2 10^{ème} tour : 1</p>	→	3	 <p>1^{er} tour : 10 2^{ème} tour : 9 3^{ème} tour : 8 ... 8^{ème} tour : 3 9^{ème} tour : 2 10^{ème} tour : 1</p>	Retour vers 1
Arraché 1 bras		12Kg	Squats devant	30-50% PDC	Développé couché	70% Maxi		

Etirements (2x 30sec par exercices)					
					
Quadriceps	Ischios	Pectoraux	Dos	Epaules	Epaules / bras