
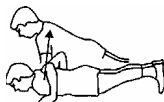







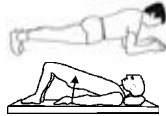



|                       |  |                     |              |  |
|-----------------------|--|---------------------|--------------|--|
| <b>Période / Date</b> |  | <b>Durée / lieu</b> | 1h / Gymnase | <b>E-SPORTING-COACH</b><br><a href="http://www.e-s-c.fr">http://www.e-s-c.fr</a> |
| <b>Préparateur</b>    |  | <b>Athlète(s)</b>   |              |  |







|  |                           |                         |                                      |                             |
|--|---------------------------|-------------------------|--------------------------------------|-----------------------------|
| <b>Circuit training à objectif FORCE</b> | <b>Charge / intensité</b> | <b>Nombres de tours</b> | <b>Repos entre ateliers et tours</b> | <b>Repos entre circuits</b> |
| <b>ENDURANCE</b>                         | -                         | 4 par circuit           | Temps de changement                  | 5'                          |

### CIRCUIT 1

|   |  |                |  |                     |   |       |              |
|---|--|----------------|--|---------------------|---|-------|--------------|
|    | Echauffement : corde à sauter ou déplacements + mvts articulaires (épaules, tronc, hanches) + mvts musculaires (pompes, flexions...) | <b>DEBUT 1</b> | 1  | →                   | 2  | →     |              |
| Echauffement  | 15mn   |                | Pompes   | 10-15               | Abdos droits  | 20-30 |              |
| 3  | > Mains pronation  | →              | 4   | →                   | 5  |       | <b>FIN 1</b> |
| Tractions   | Maximum  |                | Squat 1 jambe  | 8 pour chaque jambe | Abdos obliques  | 20-30 |              |

### CIRCUIT 2

|   |                    |                |  |  |   |   |                   |              |
|---|--------------------|----------------|--|--|---|---|-------------------|--------------|
|   |                    | <b>DEBUT 2</b> | 1    | →  | 2  | Tenue isométrique<br>➤ Gainage droit<br>➤ Lombaires                                     | →                 |              |
|   |                    |                | Dips banc  | 10-15                                    | Gainage   | 30'' pour chaque exercice   |                   |              |
| 3  | > Mains supination | →              | 4  | Tenue isométrique<br>> Tenue sur 1 jambe | →   | 5  | Tenue isométrique | <b>FIN 2</b> |
| Tractions   | Maximum            |                | Dossier sans chaise  | 30'' pour chaque jambe                   | Gainage   | 30'' pour chaque coté   |                   |              |

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