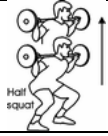
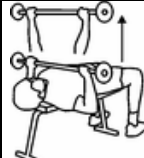
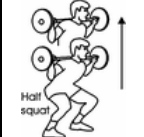






Période / Date		Type	
Libellé	Force maximale (efforts maximaux)		
Durée	1h	Athlète(s)	
Lieu	Salle de musculation	Préparateur	E-SPORTING-COACH

Echauffement		15'	Fin de séance		15'
Ateliers	X	Bondissements	Renforcement musculaire		
Déplacements		Jeux généraux	Etirements		X
Corde		Jeux spécifiques	Retour au calme		
Mvts musculaires		Etirements actifs	X		

Atelier / Exercice		Séries	Répét.	Charge	Repos
1	 Développé couché	5	5 OÙ 3	85% 95%	5' (complet)
2	 Presse	5	5 OÙ 3	85% 95%	5' (complet)
3	 Tirage horizontal	5	5 OÙ 3	85% 95%	5' (complet)
4	 Développé militaire	5	5 OÙ 3	85% 95%	5' (complet)
5	 Soulevé de terre	5	5 OÙ 3	85% 95%	5' (complet)
6	 Abdos	5	15-20	-	1'



Les exemples décrivent des types d'exercices possibles.

Si tous les exercices sont fait dans la séance (ex : séance « Full body »), le nombre de séries devra être diminuée. Le nombre affiché de séries sera maintenu lors d'une séance ciblée sur un groupe musculaire.