
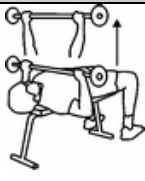

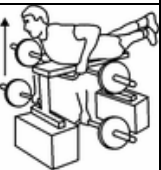




Période / Date		Type	
Libellé	Force maximale (contractions combinées)		
Durée	1h30	Athlète(s)	
Lieu	Salle de musculation	Préparateur	E-SPORTING-COACH

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

Atelier / Exercice		Séries	Répét.	Charge	Repos
1	 Développé couché > excentrique > pliométrique > isométrique totale > concentrique	1 à 3	5 6 2 6	90% 60% 70% 50%	5' 5' 5' 5'
2	 Presse ou squat > excentrique > pliométrique > isométrique totale > concentrique	1 à 3	5 6 2 6	90% 60% 70% 50%	5' 5' 5' 5'
3	 Tirage couché > excentrique > pliométrique > isométrique totale > concentrique	1 à 3	5 6 2 6	90% 60% 70% 50%	5' 5' 5' 5'
4	 Développé militaire > excentrique > pliométrique > isométrique totale > concentrique	1 à 3	5 6 2 6	90% 60% 70% 50%	5' 5' 5' 5'

 Les exemples décrivent des types d'exercices possibles.

Description des exercices (exemple pour le développé couché) :

- Excentrique : Retenir la descente de la charge pour une durée de 5sec / une aide remonte la charge
- Pliométrique : Descendre la charge jusqu'à la poitrine, remonter la barre à mi-chemin, effectuer l'enchaînement « descente sur quelques cm – remontée dynamique »
- Isométrique : Tenir la charge avec un angle choisi le plus longtemps possible
- Concentrique : Effectuer les mouvements de façon classique