
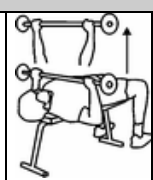
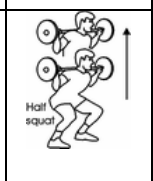
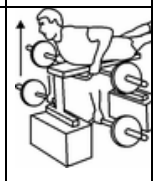



Période / Date		Type	
Libellé	Force maximale (isométrie maximale)		
Durée	1h	Athlète(s)	
Lieu	Salle de musculation	Préparateur	E-SPORTING-COACH

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

Atelier / Exercice		Séries	Répét.	Charge	Repos
1	 Développé couché > tenue isométrique jusqu'à la fatigue > effort concentrique dynamique > tenue isométrique jusqu'à la fatigue > effort concentrique dynamique	5	1 5 1 5	80% 50% 80% 50%	5' (complet)
2	 Presse ou demi-squat > tenue isométrique jusqu'à la fatigue > effort concentrique dynamique > tenue isométrique jusqu'à la fatigue > effort concentrique dynamique	5	1 5 1 5	80% 50% 80% 50%	5' (complet)
3	 Tirage couché > tenue isométrique jusqu'à la fatigue > effort concentrique dynamique > tenue isométrique jusqu'à la fatigue > effort concentrique dynamique	5	1 5 1 5	80% 50% 80% 50%	5' (complet)
4	 Développé militaire > tenue isométrique jusqu'à la fatigue > effort concentrique dynamique > tenue isométrique jusqu'à la fatigue > effort concentrique dynamique	5	1 5 1 5	80% 50% 80% 50%	5' (complet)



Les exemples décrivent des types d'exercices possibles.

Description des exercices (exemple pour le développé couché) :

- Isométrique : Tenir la charge avec un angle choisi le plus longtemps possible
- Concentrique : Effectuer les mouvements de façon classique