


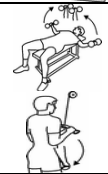
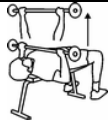











Période / Date		Type	
Libellé	Force résistance (Pré – fatigue)		
Durée	1h30	Athlète(s)	
Lieu	Salle de musculation	Préparateur	E-SPORTING-COACH

Echauffement			15'	Fin de séance			15'
Ateliers	X	Mvts musculaires	X	Etirements			X

Atelier / Exercice		Séries	Répét.	Charge	Repos
1	 Machine à quadriceps > Enchaîner immédiatement l'exercice suivant	6	6	70%	-
	 Presse / squats / hack		10-12	70%	2'30
2	 Ecartés ou poulie triceps > choix de l'exercice suivant la pré - fatigue désirée > Enchaîner immédiatement l'exercice suivant	6	6	70%	-
	 Développé couché / développé incliné		10-12	70%	2'30
3	 Elévations latérales > Enchaîner immédiatement l'exercice suivant	6	6	70%	-
	 Développé nuque / développé devant / développé militaire		10-12	70%	2'30
4	 Tirage dorsal 1 bras > Enchaîner immédiatement l'exercice suivant	6	6	70%	-
	 Tirage devant / tractions en pronation		10-12	70%	2'30
5	 Curls alternés / curls Z > Enchaîner immédiatement l'exercice suivant	6	6	70%	-
	 Tractions supination / tirage poitrine supination		10-12	70%	2'30
6	 Barre triceps > Enchaîner immédiatement l'exercice suivant	6	6	70%	-
	 Dips		10-12	70%	2'30

 Les exemples décrivent les types d'enchaînements possibles.

Si tous les exercices sont fait dans la séance (ex : séance « Full body »), le nombre de séries devra être diminuée (3). Le nombre affiché de séries sera maintenu lors d'une séance ciblée sur un groupe musculaire. Les temps de repos iront en diminuant.