



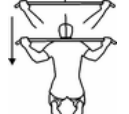


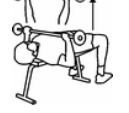




Période / Date		Type	
Libellé	Force maximale Travail agonistes – antagonistes		
Durée	1h30	Athlète(s)	
Lieu	Salle de musculation	Préparateur	E-SPORTING-COACH

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		Etirements actifs			

Atelier / Exercice		Séries	Répét.	Charge	Repos
1	 Machine Quadri > rythme lent : hypertrophie > rythme dynamique : force max > Enchaîner immédiatement l'exercice suivant	4	8-12	70%	-
2	 Ischios-jambiers > rythme lent : hypertrophie > rythme dynamique : force max	4	8-12	70%	2'30
3	 Développé nuque > rythme lent : hypertrophie > rythme dynamique : force max > Enchaîner immédiatement l'exercice suivant	4	8-12	70%	-
4	 Tirage vertical > rythme lent : hypertrophie > rythme dynamique : force max	4	8-12	70%	2'30
5	 Poulie triceps > rythme lent : hypertrophie > rythme dynamique : force max > Enchaîner immédiatement l'exercice suivant	4	8-12	70%	-
6	 Curls > rythme lent : hypertrophie > rythme dynamique : force max	4	8-12	70%	2'30
7	 Développé couché > rythme lent : hypertrophie > rythme dynamique : force max > Enchaîner immédiatement l'exercice suivant	4	8-12	70%	-
8	 Tirage horizontale poitrine > rythme lent : hypertrophie > rythme dynamique : force max	4	8-12	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. Le nombre affiché de séries sera maintenu lors d'une séance ciblée sur un groupe musculaire. Les temps de repos iront en diminuant.