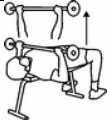
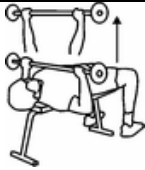

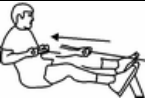




Période / Date		Type	
Libellé	Puissance force (isométrie totale)		
Durée	1h30	Athlète(s)	
Lieu	Salle de musculation	Préparateur	E-SPORTING-COACH

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

Atelier / Exercice		Séries	Répét.	Charge	Repos
1	 <p>Développé couché (prise large ou serrée)            &gt; Isométrie            Suivi immédiatement de :            &gt; Concentrique aller-retour dynamiques            &gt; alternative : développé incliné, développé alterné</p>	5	20'' 6	60% 60%	2'30
2	 <p>Demi-squat            &gt; Isométrie            Suivi immédiatement de :            &gt; Concentrique aller-retour dynamiques            &gt; alternative : presse, hack</p>	5	20'' 6	60% 60%	2'30
3	 <p>Tirage horizontal            &gt; Isométrie            Suivi immédiatement de :            &gt; Concentrique aller-retour dynamiques            &gt; alternative : tirage couché</p>	5	20'' 6	60% 60%	2'30
4	 <p>Développé militaire            &gt; Isométrie            Suivi immédiatement de :            &gt; Concentrique aller-retour dynamiques            &gt; alternatives : développé devant, développé nuque</p>	5	20'' 6	60% 60%	2'30

 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. Deux exercices par groupes musculaires peuvent être utilisés en répartissant les séries (ex : 3 séries DC en prise large, 3 séries en écartés)