









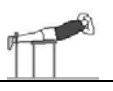


Période / Date		Type	
Libellé	Force vitesse (concentrique – spécifique)		
Durée	1h30	Athlète(s)	
Lieu	Salle de musculation	Préparateur	E-SPORTING-COACH

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

Atelier / Exercice		Séries	Répét.	Charge	Repos
1	 Ecartés / butterfly	3	4	80%	-
	 Crochet avant – crochet arrière		7	-	2'30
2	 Presse / squats / hack	3	4	80%	-
	 Chassé avant – chassé arrière		7	-	2'30
3	 Développé couché / développé incliné > mains largeur des épaules	3	4	80%	-
	 Direct avant – direct arrière		7	-	2'30
4	 Machine à quadriceps	3	4	80%	-
	 Fouetté doublé avant – fouetté doublé arrière		7	-	2'30
5	 Abdos > droits et obliques	5	20	-	1'
6	 Lombaires	5	20	-	1'
7					