

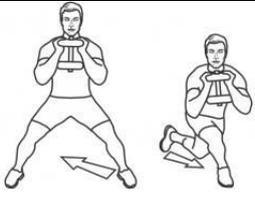
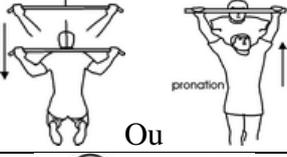
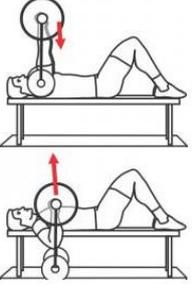
Période / Date			
Libellé	Force maximale Méthode charge lourde (90%) 3X3		
Durée	1h30	Equipe	
Lieu	Salle de musculation	Préparateur	E-SPORTING-COACH

Début de séance		20mn	Fin de séance			20mn	
Echauffement	X	Gainage articulaire	X	Gainage tronc	X	Etirements	X

**AVERTISSEMENT** : les exercices de musculation sont des possibilités intéressantes dans le travail de puissance. Néanmoins ils sont à exclure chez les sportifs n'ayant pas la structure de base nécessaire (technique, force du tronc et des jambes défaillante, souplesse des hanches non suffisante, etc.)

**Charge pour exercices** : la charge – environ 90% de 1 RM - ne permet pas de répéter plus de 3 ou 4 répétitions - à tester en fin de phase d'échauffement si non connue - ne pas hésiter à réguler en cours d'exercice

Atelier / Exercice		Séries	Répét.	Charge	Repos
1	 Demi squat > Effectuer 3 demi squats - repos Dos droit et abdos tendus	3	3	Voir ci-dessus	2mn30
2	 Développé couché > Effectuer 3 extensions-flexions	3	3	Voir ci-dessus	2mn30
<b>OU</b>		Choix de l'exercice suivant la discipline pratiquée			
3	 Tirage couché > Tirer la barre vers la poitrine – effectuer 3 flexions-extensions	3	3	Voir ci-dessus	2mn30

	Atelier / Exercice	Séries	Répét.	Charge	Repos
1	 <p>Box squat            &gt; A partir de la position de départ assis - hanches au-dessus des genoux - réaliser une poussée dynamique - revenir à la position assise en maîtrisant la descente            =&gt; Ouverture des pieds se rapprochant de la discipline pratiquée – dos droit et abdos tendus</p>	3	6	Voir ci-dessus	2mn
2	 <p>Fente arrière croisée            &gt; Tenir un haltère sous le menton - faire une fente vers l'arrière et vers l'intérieur dans un angle de 45° jusqu'à ce que le genou avant soit dans un angle de 90° - dos droit et abdos tendus</p>	3	6 par jambe	Voir ci-dessus	2mn
3	 <p>Good morning            &gt; Mouvements aller-retour rythme modéré            =&gt; Jambes légèrement fléchies - Dos droit et abdos tendus</p>	3	8-12	Voir ci-dessus	1mn15
4	 <p>Tirage vertical ou tractions            &gt; Tirages dynamiques            =&gt; Dos droit et abdos tendus</p>	3	8	Voir ci-dessus	1mn15
5	 <p>Développé couché avec charges d'instabilité suspendues de chaque côté de la barre            &gt; A partir de la position bras tendus - mains alignées avec les épaules – maîtriser la descente jusqu'à ce que la barre touche la poitrine puis réaliser une poussée dynamique - revenir à la position de départ et recommencer            =&gt; Dos collé au banc et abdos tendus</p>	3	6	Voir ci-dessus	2mn