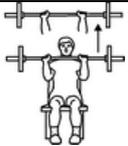
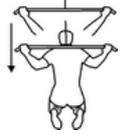
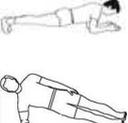


|                |                      |             |   |
|----------------|----------------------|-------------|---|
| Période / Date | Séance S1-1          | Type        |  |
| Libellé        | Endurance de force   |             |   |
| Durée          | 1h 30                | Athlète(s)  |   |
| Lieu           | Salle de musculation | Préparateur | E-SPORTING-COACH  |

| Echauffement     |   | 15mn              | Fin de séance |                         | 15mn |
|------------------|---|-------------------|---------------|-------------------------|------|
| 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                  |  <p>Epaules<br/>           &gt; Développé devant<br/>           &gt; vitesse moyenne</p>  <p>&gt; alternative : dév. Nuque</p>                  | 3 à 5  | 15 à 20 | 30 à 50%      | 30sec à 1mn   |
| 2                  |  <p>Biceps<br/>           &gt; Barre Z<br/>           &gt; vitesse moyenne</p>  <p>&gt; alternative : machine à biceps</p>                   | 3 à 5  | 15 à 20 | 30 à 50%      | 30sec à 1mn   |
| 3                  |  <p>Pectoraux - triceps<br/>           &gt; Développé couché<br/>           &gt; vitesse moyenne</p>  <p>&gt; alternative : dév incliné</p> | 3 à 5  | 15 à 20 | 30 à 50%      | 30sec à 1mn   |
| 4                  |  <p>Dorsaux<br/>           &gt; Tirage vertical<br/>           &gt; vitesse moyenne</p>  <p>&gt; alternative : tirage poitrine</p>          | 3 à 5  | 15 à 20 | 30 à 50%      | 30sec à 1mn   |
| 5                  |  <p>Gainage<br/>           &gt; Tenue statique</p>   | 3 à 5  | 10 à 15 | 10sec à 30sec | 30sec à 10sec |
| 6                  |  <p>Mollets<br/>           &gt; Machine à mollets<br/>           &gt; vitesse moyenne</p>  | 3 à 5  | 15 à 20 | 30 à 50%      | 30sec à 1mn   |



Les répétitions peuvent être remplacées par des temps d'effort de 30sec  
 Les séries, charges et temps de repos augmenteront au fur et à mesure des semaines