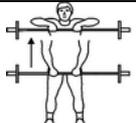
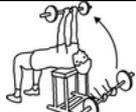


Période / Date	Séance S1-3	Type	
Libellé	Endurance de force		
Durée	1h 30	Athlète(s)	
Lieu	Salle de musculation	Préparateur	E-SPORTING-COACH

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		Epaules > Rowing > vitesse moyenne	3 à 5	15 à 20	30 à 50%	30sec à 1mn
2		Avant-bras > Barre > vitesse moyenne  > alternative : poignées 	3 à 5	15 à 20	30 à 50%	30sec à 1mn
3		Pectoraux > Pull-over > vitesse moyenne	3 à 5	15 à 20	30 à 50%	30sec à 1mn
4		Lombaires > Relevés > vitesse moyenne	3 à 5	5 à 10	10sec à 30sec	30sec à 10sec
5	 Ou 	Jambes > Machine à quadriceps ou machine à adducteurs > vitesse moyenne	3 à 5	15 à 20	30 à 50%	30sec à 1mn
6	 Ou 	Jambes > Machine à ischios ou machine à abducteurs > vitesse moyenne	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