

Période / Date	Période de développement	Type	
Libellé	Force résistance (Pré – fatigue)		
Durée	1h30	Athlète(s)	
Lieu	Salle de musculation	Préparateur	E-SPORTING-COACH

Echauffement		15mn	Fin de séance		15mn
Ateliers	X	Etirements actifs	X	Etirements	X
Déplacements		Jeux généraux		Retour au calme	X

Atelier / Exercice		Séries	Répét.	Charge	Repos
1	 Machine à quadriceps > Enchaîner immédiatement l'exercice suivant	6	6	65 à 75%	-
	 Presse / squats / hack		10-12	65 à 75%	2mn30 vers 1mn30
2	 Ecartés ou poulie triceps > choix de l'exercice suivant la pré - fatigue désirée > Enchaîner immédiatement l'exercice suivant	6	6	65 à 75%	-
	 Développé couché / développé incliné		10-12	65 à 75%	2mn30 vers 1mn30
3	 Elévations latérales > Enchaîner immédiatement l'exercice suivant	6	6	65 à 75%	-
	 Développé nuque / développé devant / développé militaire		10-12	65 à 75%	2mn30 vers 1mn30
4	 Tirage dorsal 1 bras > Enchaîner immédiatement l'exercice suivant	6	6	65 à 75%	-
	 Tirage devant / tractions en pronation		10-12	65 à 75%	2mn30 vers 1mn30
5	 Curls alternés / curls Z > Enchaîner immédiatement l'exercice suivant	6	6	65 à 75%	-
	 Tractions supination / tirage poitrine supination		10-12	65 à 75%	2mn30 vers 1mn30
6	 Barre triceps > Enchaîner immédiatement l'exercice suivant	6	6	65 à 75%	-
	 Dips		10-12	65 à 75%	2mn30 vers 1mn30

Les exemples décrivent les types d'enchaînements possibles. Si tous les exercices sont fait dans la séance (full body), le nombre de séries devra être diminuée (3 au lieu de 6).