

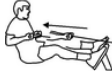
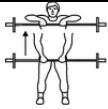
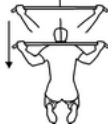
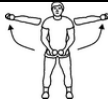



Période / Date	Séance S5-3	Type	
Libellé	Force résistance Epaules, dorsaux		
Durée	1h30	Athlète(s)	
Lieu	Salle de musculation	Préparateur	E-SPORTING-COACH

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 > Développé militaire > rythme moyen > alternative : développé devant, développé nuque	4	8-12	65 à 75%	2mn vers 1mn
2		Dorsaux > Tirage horizontal > rythme moyen > alternative : barre dorsaux, scie	4	8-12	65 à 75%	2mn vers 1mn
3		Epaules > Rowing haut > rythme moyen	3	8-12	65 à 75%	2mn vers 1mn
4		Dorsaux > Tirage vertical > rythme moyen > alternative : tirage devant, tractions nuque	4	8-12	65 à 75%	2mn vers 1mn
5		Epaules > Elévations > rythme moyen > 1 série sur 2 : élévations frontales et latérales	3	8-12	65 à 75%	2mn vers 1mn
6		Lombaires	5	12-15	-	1mn