








Période / Date			
Libellé	Force puissance Méthode par contraste de charges 80%/30%		
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 lourde (80% de 1 RM) ne permet pas plus de 6 répétitions maximum - le poids des kettlebells est à déterminer en fonction du gabarit - à tester en fin de phase d'échauffement - ne pas hésiter à réguler en cours d'exercice

	Atelier / Exercice	Séries	Répét.	Charge	Repos	
1	 <p>Half squat</p> <p>Suivi de</p> 	Méthode par contraste de charges – lourd-léger > 4 demi-squats avec charge lourde + 7 swings kettlebells Squats : ouverture des pieds se rapprochant de la discipline pratiquée – dos droit et abdos tendus Swings : dos droit, tête haute et abdos tendus – pousser le bassin vers l'avant et vers le haut – les mains s'arrêtent à hauteur des yeux	5	4 7	Lourde 8-16kg Voir détails ci-dessus	2mn
2	 <p>Suivi de</p> 	Méthode par contraste de charges – lourd-léger > 4 développé-couché avec charge lourde + 14 (7 par bras) extensions – flexions rapides alternatives avec petites haltères Développé-couché : dos bien collé au banc Petites haltères : sur un banc ou sur un swissball	5	4 7	Lourde 6-12kg Voir détails ci-dessus	2mn
OU		Choix de l'exercice suivant la discipline pratiquée				
3	 <p>Suivi de</p> 	Méthode par contraste de charges – lourd-léger > 4 tirages couché + 7 tirages kettlebells à 1 main Tirage couché : sur le ventre – amener la barre vers la poitrine Tirage kettlebells : dos droit et abdos tendus – tirer la kettlebell à hauteur du corps	5	4 7	Lourde 4-12kg Voir détails ci-dessus	2mn