
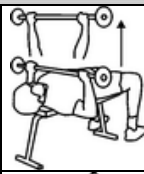

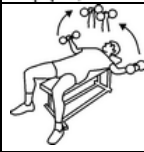

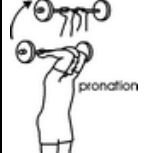
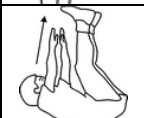


Période / Date	Séance S5-2	Type	
Libellé	Force résistance Pectoraux, triceps		
Durée	1h30	Athlète(s)	
Lieu	Salle de musculation	Préparateur	E-SPORTING-COACH

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	 Pectoraux > Développé couché > rythme moyen	4	8-12	65 à 75%	2mn vers 1mn
2	 Triceps > Poulie triceps > rythme moyen > alternative : dips, barre longue ou courte	3	8-12	65 à 75%	2mn vers 1mn
3	 Pectoraux > Ecartés > rythme moyen > alternative : butterfly, poulie vis à vis, pull over	3	8-12	65 à 75%	2mn vers 1mn
4	 Pectoraux > Développé incliné > rythme moyen	3	8-12	65 à 75%	2mn vers 1mn
5	 Triceps > Barre triceps > rythme moyen > alternative : extension 1 bras	3	8-12	65 à 75%	2mn vers 1mn
6	 Gainage > droits et obliques	5	20	-	1mn