
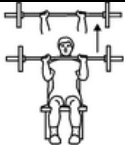

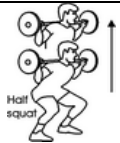



Période / Date	Séance S9-1	Type	
Libellé	Force maximale (pyramide large)		
Durée	1h30	Athlète(s)	
Lieu	Salle de musculation	Préparateur	E-SPORTING-COACH

Echauffement		15mn	Fin de séance		20mn
Ateliers	X	Bondissements		Gainage	X
Déplacements		Jeux généraux		Etirements	X
Corde		Jeux spécifiques		Retour au calme	X
Mvts musculaires	X	Etirements actifs			

Atelier / Exercice		Séries	Répét.	Charge	Repos
1	 <p>Epaulles > Développé devant</p>  <p>> alternative : dév. Nuque</p>	1	10 8 6 4 6 8 10	60% 70% 80% 85% 80% 70% 60%	1mn30 1mn30 2mn 3mn 3mn 2mn 2mn
2	 <p>Cuisses - fessiers > Squats ou demi squats</p>	1	10 8 6 4 6 8 10	60% 70% 80% 85% 80% 70% 60%	1mn30 1mn30 2mn 3mn 3mn 2mn 2mn
3	 <p>Bras – dorsaux > Tractions pronations</p>	3	Max	Poids de corps	1mn