
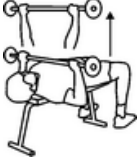






Période / Date	Séance S9-2	Type	
Libellé	Force maximale (pyramide large)		
Durée	1h30	Athlète(s)	
Lieu	Salle de musculation	Préparateur	E-SPORTING-COACH

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	X	Etirements actifs			

Atelier / Exercice		Séries	Répét.	Charge	Repos
1	 Pectoraux - triceps > Développé couché > vitesse moyenne > alternative : dév incliné 	1	10	60%	1mn30
			8	70%	1mn30
			6	80%	2mn
			4	85%	3mn
			6	80%	3mn
			8	70%	2mn
			10	60%	2mn
2	 Dorsaux > Tirage horizontal > vitesse moyenne	1	10	60%	1mn30
			8	70%	1mn30
			6	80%	2mn
			4	85%	3mn
			6	80%	3mn
			8	70%	2mn
			10	60%	2mn
3	  Gainage > Mouvements dynamiques	5	20	-	20sec