

ENTRAINEMENT DU : 14/09/2010

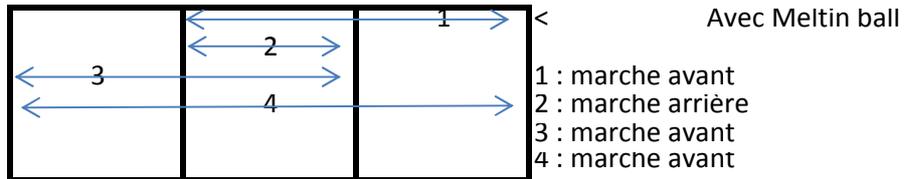
Theme de l'entrainement : Préparation physique

- > 10 minutes de footing
- > 10 minutes de basket
 - > 5 minutes avec dribles
 - > 5 minutes sans dribles

> Musculation haut du corps X 3

	Série 1	Série 2	Série 3
> pompes	5X4 pompes	20 pompes	S10XI10X10
> gainage	60 sec	D20X30XG20	D60sec
> abdos	30X30X30	2 : F20XC20	Vélo 60sec
> triceps	10	15	20

> Parcours



> Musculation bas du corp X 3

	Série 1	Série 2	Série 3
Chaise	40 sec	40 sec-10 so	50 sec-10 so
P. russes	10	13	16
Squat	20 sec	20 sec-5 pte	25 sec-5pte
Corde	2m	G40X40XD40	3m

BANZAI

JEU