

## FICHE D'ENTRAINEMENT

Nom DA FONSECA

Prénom PEDRO

Date 14-févr

Objectif(s) SECHE

Durée du programme .....

Fréquence d'entrainement .....

Echauffement : Cardio .....

Mobilisation articulaire .....

Ordre	Exercices	Séries	Répets	Poids %	Méthodes d'entrainement	Récup	Consignes
1	PRE FATIGUE SUR UN MOUVEMENT ANALYTIQUE	5	10RM+10RM	75%	DEGRESSIF	1MN	
2	MOUVEMENT GLOBAL	5	10RM+10RM+10RM	75%	DEGRESSIF	1MN	
3	MOUVEMENT ANALYTIQUE	5	15RM + 10 répétitions partielle	61%	Répétitions partielles	1MN	
4	MOUVEMENT ANALYTIQUE	5	15RM + 10 répétitions partielle	61%	Répétitions partielles	1MN	
5	MOUVEMENT ANALYTIQUE	5	15RM + 10 répétitions partielle	61%	Répétitions partielles	1MN	
6	MOLLETS	5	20			1MN	

Retour au calme Suspensions .....

Etirements .....

Commentaires .....

*Pedro DA FONSECA - CESA - BP JEPS AGFF - coach.pedro@hotmail.fr*