OPTION ESCALADE NOM et PRENOM : M ROGUIEZ

Ateliers :	ordre	utilité	Muscles sollicités	A déterminer :	%									% C R F
					Date : ___/___									(Date)
Vélo	**1**	Foncier	Augmentat° T° général + Coeur	Fractionné, Continu, lesté										**Vélo**
Corde à sauter					tps * tps *									**Corde à sauter**
Appareil à tractions	**2**	W allégé allourdi	Bi-triceps, dos	Concentrique, isométrique, pliométrique, (explosif), excentrique	ch * r S									**Appareil à tractions**
Barre de traction		ESSENTIEL 1												**Barre de traction**
Traction 1 bras		ESSENTIEL 2												**Traction 1 bras**
Développé couché	**3**	Antagonisme du tirage	pectoraux											**Développé couché**
Abdos	**4**	Gainage (garder les pieds sur prises en devers...)	Grand droit (+transverse) Grands et petits Obliques	Partie haute ou basse fixe, continu, fractionné, lesté	Gd									**Abdos**
					Ob									
					ob									
Lombaires	**5**	Antagonisme des abdos	Lombaires, dorsaux	Statique ou dynamique										**Lombaires**
Dips	**6**	rétablissement	Triceps	Concentrique, isométrique, pliométrique, (explosif), excentrique										**Dips**
Biceps	**7**	Antagonisme des triceps	Bi-triceps, dos											**Biceps**
Butterfly	**8**	Compression	pectoraux											**Butterfly**
Fléchisseurs des avants bras	**9**	Serrage des prises	...	Nombre d'allers retours, ou vitesse /min										**Fléchisseurs des avants bras**
Abdos	**10**	Gainage (garder les pieds sur prises en devers...)	Grand droit (+transverse) Grands et petits Obliques	Partie haute ou basse fixe, continu, fractionné, lesté	Gd									**Abdos**
					Ob									
					ob									
Lombaires	**11**	Antagonisme des abdos	Lombaires, dorsaux	Statique ou dynamique										**Lombaires**
BILAN	Mettez vous une note : difficulté (1 à 20) ; efficacité(1 à 20)				**D :** **E :**									**BILAN**