



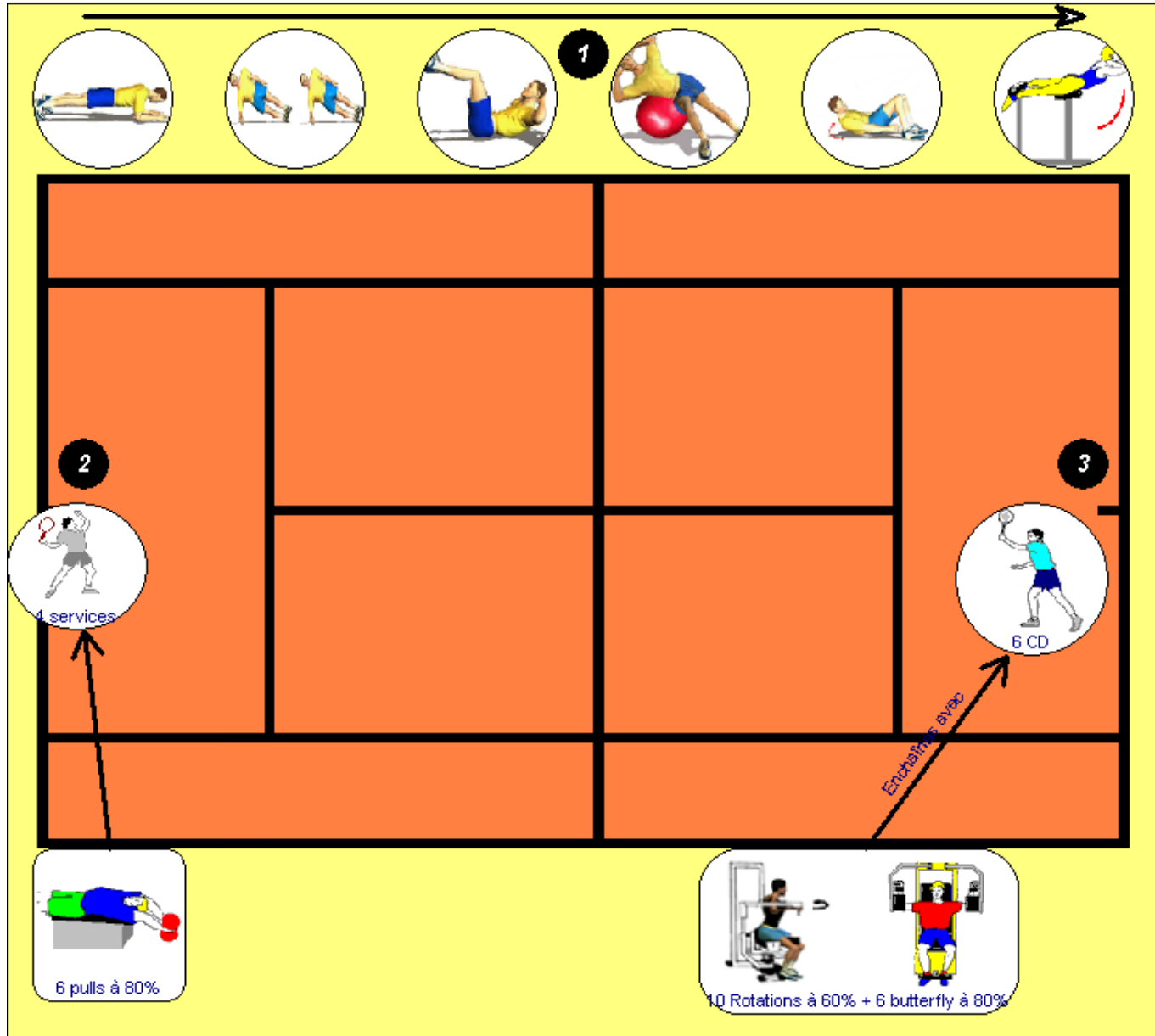
DESIGN

**PREPARATION SPECIFIQUE
SERVICE ET COUP DROIT**

Informations sur la séance: N°, Date...



Logo club



EXPLICATIONS SEANCE :

1) PARCOURS ADBO-LOMBAIRES
Faire 3 séries de ce parcours avec 1 à 2' de récupération entre les séries
Pas de temps de pause entre les exercices

2) SERVICE
6 séries de 6 pulls à 80% + 4 services
Récupération entre série 3'

3) COUP DROIT
4 séries de 10 rotations à 60% + 6 butterfly à 80% + 6 CD
Récupération entre série 5'

