

SANTÉ ET FORME

TONIFIER ET RENFORCER



PARAMÈTRES D'ENTRAÎNEMENT

NOMBRE DE SÉRIES	NOMBRE DE RÉPÉTITIONS	INTENSITÉ DE TRAVAIL	RÉCUPÉRATION	NOMBRE DE POSTES	VITESSE D'EXÉCUTION
4 À 6 SÉRIES	15 À 25 RÉPÉTITIONS	30 À 50% DE SA RM	45" À 1'	5 À 8 CIRCUIT-TRAINING	MOYENNE À SOUTENUE

FORMES DE TRAVAIL



CHARGE CONSTANTE

PYRAMIDALE CROISSANT

On augmente progressivement le nombre de répétitions

Exemple :

Série 1 : 14 répétitions à 50% du max.
Série 2 : 17 répétitions à 50% du max.
Série 3 : 20 répétitions à 50% du max.
Série 4 : 23 répétitions à 50% du max.
Série 5 : 26 répétitions à 50% du max.

PYRAMIDALE DÉCROISSANT

On diminue progressivement le nombre de répétitions

Exemple :

Série 1 : 26 répétitions à 50% du max.
Série 2 : 23 répétitions à 50% du max.
Série 3 : 20 répétitions à 50% du max.
Série 4 : 17 répétitions à 50% du max.
Série 5 : 14 répétitions à 50% du max.



CIRCUIT-TRAINING

Une série est égale à 1 tour d'un circuit où l'on sollicite différents groupes musculaires.

Exemple :

3 circuits de 4 exercices sollicitant 4 groupes musculaires.
15 répétitions par exercices à 50% du max.
1'30 de récupération à la fin de chaque tour du circuit (série).



PYRAMIDALE

On augmente puis on diminue 1 des 2 paramètres : nombre de répétitions ou charge.

Exemple :

Série 1 : 15 répétitions à 55% du max.
Série 2 : 17 répétitions à 50% du max.
Série 3 : 20 répétitions à 45% du max.
Série 4 : 17 répétitions à 50% du max.
Série 5 : 15 répétitions à 55% du max.



PRÉ-FATIGUE

On réalise un exercice en contraction isométrique pour fatiguer le muscle et on enchaîne sa série.

Exemple :

Tenir 30" en position chaise contre un mur puis enchaîner immédiatement une série de 20 répétitions à la presse à quadriceps.



STATO-DYNAMIQUE

On effectue un arrêt de 3 secondes au milieu du mouvement puis on termine en accélérant.

Exemple :

4 séries de 15 squats où l'on descend en 2 temps, remontée à mi-trajet sur 1 temps, blocage 3" et remontée sur 1/2 temps.
1' de récupération entre chaque série.