

ESTHÉTIQUE

PRENDRE DU VOLUME



PARAMÈTRES D'ENTRAÎNEMENT

NOMBRE DE SÉRIES	NOMBRE DE RÉPÉTITIONS	INTENSITÉ DE TRAVAIL	RÉCUPÉRATION	NOMBRE DE POSTES	VITESSE D'EXÉCUTION
5 SÉRIES	8 À 12 RÉPÉTITIONS	60 À 70% DE SA RM	2 À 3 MINUTES	4 À 5 POSTES	LENTE

FORMES DE TRAVAIL



PYRAMIDALE

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

Exemple :

- Série 1 : 8 répétitions à 75% du max.
- Série 2 : 10 répétitions à 70% du max.
- Série 3 : 12 répétitions à 65% du max.
- Série 4 : 10 répétitions à 70% du max.
- Série 5 : 8 répétitions à 75% 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 12 répétitions à la presse à quadriceps.



SUPER-SÉRIE

On enchaîne 2 exercices sur 2 muscles antagonistes avec une petite récupération de 15"

Exemple :

3 séries de 10 répétitions biceps et 10 répétitions triceps à 70% du max. avec 15" de récupération entre les 2 muscles.
2' de récupération entre les séries.



SÉRIE BRULANTE

On effectue 10 répétitions jusqu'à épuisement puis 4 à 5 répétitions incomplètes afin d'épuiser le muscle.

Exemple :

4 séries de 10 répétitions à 70% du max. + 4 à 5 répétitions incomplètes jusqu'à une amplitude quasi nulle.
Prévoir un pareur !
2' de récupération entre les séries.