

QUELS SONT LES DIFFÉRENTS TYPES D'EXERCICE ?

Le muscle a besoin d'être sollicité de différentes manières pour que son développement soit optimal. En fonction de tes objectifs et des conditions matérielles autour de toi, tu devras essayer de pratiquer différents types d'exercices pour varier les formes de résistances.



EXERCICES À CHARGES ADDITIONNELLES

Qu'ils soient à charges libres ou guidées, les exercices avec des charges additionnelles te permettent de moduler assez facilement les différents paramètres de l'entraînement. En effet, les charges sont mises en places à partir de tes capacités (cf. "Comment calculer sa charge maximale") et favorisent un travail en rapport à un pourcentage de charge maximale orienté vers les effets recherchés (cf. Thème d'entraînement).



À charges guidées avec des appareils spécifiques.



À charges libres avec des barres, des haltères, etc.



EXERCICES SANS CHARGE ADDITIONNELLE

Ces exercices sont plus adaptés à des séances orientées vers l'endurance de force et sont plus limitées pour celles orientées vers la prise de volume ou la puissance. Les exercices avec élastiques permettent de solliciter l'ensemble des groupes musculaires en ajoutant notamment une résistance élastique qui augmente la difficulté et l'intensité de l'exercice : plus on tire sur la bande, plus la résistance est grande.

