

# SPORTIF

## GAGNER EN PUISSANCE



### PARAMÈTRES D'ENTRAÎNEMENT

NOMBRE DE SÉRIES	NOMBRE DE RÉPÉTITIONS	INTENSITÉ DE TRAVAIL	RÉCUPÉRATION	NOMBRE DE POSTES	VITESSE D'EXÉCUTION
4 SÉRIES	5 À 8 RÉPÉTITIONS	75 À 85% DE SA RM	3 À 4 MINUTES	3 À 5 POSTES	DYNAMIQUE

### FORMES DE TRAVAIL



#### PYRAMIDALE

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

Exemple :

- Série 1 : 4 répétitions à 90% du max.
- Série 2 : 6 répétitions à 85% du max.
- Série 3 : 8 répétitions à 80% du max.
- Série 4 : 6 répétitions à 85% du max.
- Série 5 : 4 répétitions à 90% du max.



#### CONTRASTE DE CHARGE

On enchaîne une série avec une charge lourde puis une charge légère. On l'appelle aussi "méthode Bulgare".

Exemple :

- 5 séries de 4 répétitions à 80% du max. + 5 répétitions à 30% avec un matériel léger (médicine ball par exemple).
- 3' de récupération dans le but de conserver une vitesse d'exécution élevée et de rester dans le processus atactique.



#### DOUBLE PROGRESSION

La quantité de travail augmente et l'intensité diminue.

Exemple :

- 3 répétitions à 90% du max.
- 5 répétition à 85% du max.
- 7 répétitions à 80% du max.
- 9 répétitions à 75% du max.
- 3' de récupération entre les séries.



#### 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.