|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| THEME  D’ENTRAINEMENT | | | | HYPERTROPHIE |
| Objectif | ***Mobile lié à la pratique sportive :***  Ciblage post blessure  Préparation à la compétition ( préservation de soi ) | | | ***Mobile non lié à la pratique sportive:***  Reconstruction musculaire post blessure  Esthétique / Bien-être ( ? ) |
| DOMINANTE SRESS METABOLIQUE | | | | |
| Méthode | | Au tempo Lent-Lent | | |
| Groupes musculaires | | Exercices globaux à charge libre | | |
| Exercices | | 3 exercices sur le même groupe musculaire + 1 en rappel | | |
| Paramètres | | Séries | 4 à 5 | |
| Répétitions | 8 à 12 en tempo lent / lent sous tension contiue ( 2/0/2/0, 40’’ par série ) | |
| Indicateur de charge | Pour chaque exercice, sur les dernières répétitions de la dernière série   * Légère dégradation technique de la vitesse et/ou de la symétrie et/ou de l’amplitude qui implique un besoin d’aide * Sensation de congestion | |
| Récup. entre les séries | 1’30 à 2’ | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| AVANT | | | |  | PENDANT | | | | |  | APRES | |
| GROUPE  MUSCULAIRE | EXERCICE | SERIE |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |  | CHARGE  OPTIMALE |
| REPET |  |  |  |  |  |  |
|  |  | CHARGE |  |  |  |  |  |  |  |
| RECUP |  |  | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| AVANT | | | |  | PENDANT | | | | |  | APRES | |
| GROUPE  MUSCULAIRE | EXERCICE | SERIE |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |  | CHARGE  OPTIMALE |
| REPET |  |  |  |  |  |  |
|  |  | CHARGE |  |  |  |  |  |  |  |
| RECUP |  |  | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| AVANT | | | |  | PENDANT | | | | |  | APRES | |
| GROUPE  MUSCULAIRE | EXERCICE | SERIE |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |  | CHARGE  OPTIMALE |
| REPET |  |  |  |  |  |  |
|  |  | CHARGE |  |  |  |  |  |  |  |
| RECUP |  |  | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| AVANT | | | |  | PENDANT | | | | |  | APRES | |
| GROUPE  MUSCULAIRE | EXERCICE | SERIE |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |  | CHARGE  OPTIMALE |
| REPET |  |  |  |  |  |  |
|  |  | CHARGE |  |  |  |  |  |  |  |
| RECUP |  |  | | | | |