|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| THEME  D’ENTRAINEMENT | | | ENDURANCE MSUCULAIRE |
| **Objectif** | ***Mobile lié à la pratique sportive :***  Reprise d’activité début saison / post blessure  Décharge fin cycle / saison  Entretien blessure | | ***Mobile non lié à la pratique sportive:***  Reprise d’activité  Renforcement ciblé pour apaiser tensions |
| Méthode | **Super séries agoniste / antagoniste** | | |
| Groupes musculaires | Equilibre entre les étages ( haut / bas ) et les agonistes – antagonistes | | |
| Exercices | 6 exercices dans la séance regroupés en 3 blocs : 1 bloc = 1 exercice agoniste + 1 exercice antagoniste | | |
| Paramètres | Séries | 5 à 6 | |
| Répétitions | 10 à 12 répétitions agonistes exercice 1  enchaînées avec 10 à 12 répétitions antagonistes exercice 2 | |
| 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 n’entraîne pas un besoin d‘aide * Sensation de brûlure | |
| Récup. entre les séries | 1’ à 1’15’’ | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| AVANT | | | |  | PENDANT | | | | | |  | APRES | |
| GROUPE  MUSCULAIRE | EXERCICE | SERIE |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |  |  | CHARGE  OPTIMALE |
| REPET |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | CHARGE |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | | | | | |
| EXERCICE | SERIE |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |  |  | CHARGE  OPTIMALE |
| REPET |  |  |  |  |  |  |  |
|  | CHARGE |  |  |  |  |  |  |  |  |
| RECUP |  |  | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| AVANT | | | |  | PENDANT | | | | | |  | APRES | |
| GROUPE  MUSCULAIRE | EXERCICE | SERIE |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |  |  | CHARGE  OPTIMALE |
| REPET |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | CHARGE |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | | | | | |
| EXERCICE | SERIE |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |  |  | CHARGE  OPTIMALE |
| REPET |  |  |  |  |  |  |  |
|  | CHARGE |  |  |  |  |  |  |  |  |
| RECUP |  |  | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| AVANT | | | |  | PENDANT | | | | | |  | APRES | |
| GROUPE  MUSCULAIRE | EXERCICE | SERIE |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |  |  | CHARGE  OPTIMALE |
| REPET |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | CHARGE |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | | | | | |
| EXERCICE | SERIE |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |  |  | CHARGE  OPTIMALE |
| REPET |  |  |  |  |  |  |  |
|  | CHARGE |  |  |  |  |  |  |  |  |
| RECUP |  |  | | | | | |