|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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** | **Bloc constant équilibre agoniste / antagoniste** | |
| Groupes musculaires | Equilibre entre les étages ( haut / bas ) et les agonistes – antagonistes | |
| Exercices | 6 de préférence des exercices globaux, polyarticulaires | |
| Paramètres | Séries | 6 à 7 |
| Répétitions | 15 à 20 |
| 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’entraide pas un besoin d’aide * Sensation de brûlure |
| Récup. entre les séries | 1’ |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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’’ |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 STRESS 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’ |

INTERFACE STRESS LETABOLIQUE / MECANIQUE

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Méthode** | **Bi set** | |
| Groupes musculaires | Choix ciblé en donnant une thématique à la séance et en faisant des rappels | |
| Exercices | 8 exercices dans la séance regroupés en 4 blocs : 1 bloc = 1 exercice global à charge libre + 1 exercice d’isolation | |
| Paramètres | Séries | 4 à 5 |
| Répétitions | 8 à 12 + 8 à 12 |
| Indicateur de charge | Pour chaque bloc de travail, sur les dernières répétitions de la dernière série   * Légère dégradation technique de la vitesse, et/ou de ’amplitude et/ou de la symétrie qui implique un besoin d’aide * Sensation de congestion |
| Récup. entre les séries | 1’30 à 2’ |

DOMINANTE STRESS MECANIQUE

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Méthode | 10 x 10 | |
| Groupes musculaires | 1 groupe musculaire ciblé + 1 en rappel | |
| Exercices | 3 en développement, du global à charge libre vers l’isolé – 1 en rappel ( global polyarticulaire ) | |
| Paramètres | Séries | 10 ( 5 sur exercice 1 / 3 sur exercice 2 / 2 sur exercice 3 ) |
| Répétitions | 8 à 12 |
| Indicateur de charge | Sur les dernières répétitions de la dernière série pour chaque exercice ( Série 5 / 8 / 10 )   * Dégradation technique de la vitesse et/ou de la symétrie et/ou de l’amplitude qui entraîne un net besoin d‘aide * Sensation de forte tension |
| Récup. entre les séries | 2’ |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| THEME  D’ENTRAINEMENT | | PUISSANCE |
| Objectif | ***Mobile lié à la pratique sportive :***  Gain d’explosivité  Produire plus de force dans un temps court | ***Mobile non lié à la pratique sportive:***  */* |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Méthode | Puissance en lent-vite | |
| Groupes musculaires | 4 dans la séance / Gros groupes musculaires de préférence | |
| Exercices | Globaux, Polyarticulaires à charge libre autant que possible | |
| Paramètres | Séries | 5 à 6 |
| Répétitions | 5 à 6 |
| Indicateur de charge | Pour chaque exercice, sur les dernières répétitions de l’avant dernière puis de la dernière série :   * Ralentissement progressif puis net de la vitesse de remontée de la charge qui n’entraîne pas un besoin d’aide * Sensation de lourdeur au niveau musculaire |
| Récup. entre les séries | 3’ |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Méthode | Puissance en stato-dynamique | |
| Groupes musculaires | 4 dans la séance / Gros groupes musculaires de préférence | |
| Exercices | Globaux, Polyarticulaires à charge libre autant que possible | |
| Paramètres | Séries | 5 à 6 |
| Répétitions | 5 à 6 |
| Indicateur de charge | Pour chaque exercice, sur les dernières répétitions de l’avant dernière puis de la dernière série :   * Ralentissement progressif puis net de la vitesse de remontée de la charge qui n’entraîne pas un besoin d’aide * Sensation de lourdeur au niveau musculaire |
| Récup. entre les séries | 3’ |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| THEME  D’ENTRAINEMENT | | FORCE |
| Objectif | ***Mobile lié à la pratique sportive :***  Etre capable produire des niveaux de tension mécanique ( de force ) plus élevés  Préparer un objectif lié à l’hypertrophie en augmentant le nombre de fibres musculaires recrutées pour maximiser l’hypertrophie ultérieure | ***Mobile non lié à la pratique sportive:***  Etre capable de soulever des charges de plus en plus lourdes  Préparer un objectif lié à l’hypertrophie en augmentant le nombre de fibres musculaires recrutées pour maximiser l’hypertrophie ultérieure |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Méthode | 5 x 5 | |
| Groupes musculaires | 4 dans la séance / Gros groupes musculaires de préférence | |
| Exercices | Globaux, Polyarticulaires à charge libre autant que possible | |
| Paramètres | Séries | 5 |
| Répétitions | 5 |
| Indicateur de charge | Sur les dernières répétitions de la dernière série pour chaque exercice   * Ralentissement de la vitesse de remontée qui peut aller jusqu’au besoin d’aide * Sensation de barre lourde |
| Récup. entre les séries | 3’ |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Méthode | Double gamme montante | |
| Groupes musculaires | 4 dans la séance / Gros groupes musculaires de préférence | |
| Exercices | Globaux, Polyarticulaires à charge libre autant que possible | |
| Paramètres | Séries | 6 |
| Répétitions | 3 / 2 / 1 / 3 / 2 / 1 |
| Indicateur de charge | Sur les dernières répétitions de la dernière série pour chaque exercice   * Ralentissement de la vitesse de remontée * Sensation de lourdeur au niveau musculaire |
| Récup. entre les séries | 3’ |