

## OBJECTIF N°1 : « FORCE ENDURANCE GÉNÉRALISÉE »

L'OBJECTIF ici est d'utiliser la musculation comme outil de **RENFORCEMENT MUSCULAIRE** : Tonicité musculaire / Maintien et équilibre général du corps / Capacités cardio-vasculaire

### COMMENT CONSTRUIRE MA SEANCE :

**En Stato Dynamique et Pyramidale -->** 6 exercices minimum répartis en : 3 muscles haut du corps / 3 muscles bas du corps ou 4 haut/2 bas ou 2 haut/4 bas. Exercices d'abdominaux et Exercices zone lombaire en plus et obligatoires (4 séries de 15 à 20 rép). La séance doit comprendre des exercices sur machines guidées et des exercices à charge libre (haltères, élastiques ou TRX)

**En Circuit-training -->** 6 exercices minimum répartis en : 2 muscles haut du corps / 2 muscles bas du corps / 2 exercices cardio Full Body et 1 Exercice d'abdominaux minimum et 1 Exercice zone lombaire minimum, mais pouvant être intégrés directement dans le circuit. La séance doit comprendre des exercices sur machines guidées et des exercices à charge libre (haltères, élastiques ou TRX)

### N°1 Méthode « STATO - DYNAMIQUE »

Le principe est d'enchaîner dans la même série deux « mini-séries » séparées d'un temps de travail en position statique

SÉRIES	NOMBRE RÉPÉTITIONS	%age FORCE MAXIMALE	VITESSE DE RÉALISATION	TEMPS DE RÉCUP.	NOMBRE EXERCICES
1ère	10+10"maintien stat+10	40% à 50%	Rythmée	30" à 45"	6
2nde	10+10"maintien stat+10				
3ème	10+10"maintien stat+10				
4ème	10+10"maintien stat+10				

### N°2 Méthode « CIRCUIT - TRAINING »

La particularité est de travailler 30" à 45" sur un exercice puis d'enchaîner par un temps de repos n'excédant pas 30" avant de passer à l'exercice suivant. Un tour complet comprend l'ensemble des exercices choisis. Récupération entre deux tours, 2 à 3 min. Possibilité de cibler une zone à travailler (2 exercices dans le circuit sur même région)

TOURS	TEMPS DE TRAVAIL	%age FORCE MAXIMALE	VITESSE DE RÉALISATION	TEMPS DE RÉCUPÉRATION	NOMBRE EXERCICES
1er	30" à 45"	40% à 50%	Rythmée	30" maximum	6 + abdos + lombaires
2nd	30" à 45"				
3ème	30" à 45"				
4ème	30" à 45"				

### N°3 Méthodes PYRAMIDALES : DÉCROISSANTE / CROISSANTE

Le principe est de varier le nombre de répétitions à chaque série en gardant la même charge :

- Pyramidale Décroissante : Réduire le nombre de répétitions
- Pyramidale Croissante : Augmenter le nombre de répétitions

SÉRIES	NOMBRE RÉPÉTITIONS		%age FORCE MAXIMALE	VITESSE DE RÉALISATION	TEMPS DE RÉCUP.	NOMBRE EXERCICES
	Pyramidale décroissante	Pyramidale croissante				
1ère	16	10	50 %	Rythmée	30" à 45"	6
2nde	14	12				
3ème	12	14				
4ème	10	16				

## OBJECTIF N°2 : « PUISSANCE SPÉCIFIQUE »

L'OBJECTIF ici est d'utiliser la musculation comme outil d'AMÉLIORATION DES PERFORMANCES dans une discipline sportive : Gain de Force / de Puissance / Amélioration qualités naturelles (détente, force de traction / poussée)

### COMMENT CONSTRUIRE MA SEANCE :

**Sur l'ensemble des 3 méthodes,** séance en Half-Body obligatoire (soit haut, soit bas du corps) **Haut du corps -->** Pectoraux/Dorsaux et au choix 3 autres muscles parmi Trapèzes/Deltoïdes/Biceps/Triceps.

**Bas du corps -->** Quadriceps/Ischios-jambiers/Glutéal/Adducteurs/Triceps Sural. Exercices d'abdominaux et Exercices zone lombaire en plus et obligatoires (4 séries de 15 à 20 rép). La séance doit comprendre des exercices sur machines guidées et des exercices à charge libre (haltères, élastiques ou TRX)

### N°1 Méthode : « TEMPO CONTRASTÉ »

Le principe est de varier la vitesse d'exécution de l'exercice en alternant répétitions lentes et répétitions rapides au cours de la même série.

SÉRIES	NOMBRE RÉPÉTITIONS	%age FORCE MAXIMALE	VITESSE DE RÉALISATION	TEMPS DE RÉCUPÉRATION	NOMBRE EXERCICES
1ère	8 ou 12	60 %	Enchaîner 2 ou 3 fois le [bloc] suivant : [2 répét. Lentes 2 répét. Rapides]	1 min 30 à 2 min	5
2nde	8 ou 12				
3ème	8 ou 12				
4ème	8 ou 12				

### N°2 Méthode : « LOURD/LEGER »

Le principe est d'enchaîner, sans temps de récupération, 6 répétitions à charges «lourdes» et 8 répétitions à charges «légères» dans le même exercice ou dans un exercice dynamique de poids de corps sollicitant le même groupe musculaire. (ex : développé couché / pompes)

SÉRIES	NOMBRE RÉPÉTITIONS	%age FORCE MAXIMALE	VITESSE DE RÉALISATION	TEMPS DE RÉCUPÉRATION	NOMBRE EXERCICES
1ère	6 + 8	70% + 40% ou 70% + sans charge additionnelle	Soutenue puis Maximale	1 min 30 à 2 min	5
2nde	6 + 8				
3ème	6 + 8				
4ème	6 + 8				

### N°3 Méthode : « STATO-DYNAMIQUE »

Le principe est de décomposer le mouvement en trois parties : une phase excentrique lente (prise d'élan), une phase isométrique (maintien) et une phase concentrique explosive.

SÉRIES	NOMBRE RÉPÉTITIONS	%age FORCE MAXIMALE	VITESSE DE RÉALISATION	TEMPS DE RÉCUP.	NOMBRE EXERCICES
1ère	6	60 %	1 Répétition = 4" prise d'élan lente + 4" maintien + mouvement explosif	1 min 30 à 2 min	5
2nde	6				
3ème	6				
4ème	6				

## OBJECTIF N°3 : « PRISE DE MASSE »

L'OBJECTIF ici est d'utiliser la musculation à des FINS ESTHÉTIQUES : Augmentation du volume musculaire

### COMMENT CONSTRUIRE MA SEANCE :

**Sur l'ensemble des 3 méthodes,** séance en Half-Body obligatoire (soit haut, soit bas du corps) **Haut du corps -->** Pectoraux/Dorsaux et au choix 3 autres muscles parmi Trapèzes/Deltoïdes/Biceps/Triceps.

**Bas du corps -->** Quadriceps/Ischios-jambiers/Glutéal/Adducteurs/Triceps Sural. Exercices d'abdominaux et Exercices zone lombaire en plus et obligatoires (4 séries de 15 à 20 rép). La séance doit comprendre des exercices sur machines guidées et des exercices à charge libre (haltères, élastiques ou TRX)

### N°1 Méthode « MAXIMUMS DÉCROISSANTS »

Le principe est d'effectuer un maximum de répétitions à chaque série en réduisant à chaque fois la charge.

SÉRIES	NOMBRE RÉPÉTITIONS	%age FORCE MAXIMALE	VITESSE DE RÉALISATION	TEMPS DE RÉCUPÉRATION	NOMBRE EXERCICES
1ère	Maximum	80 %	Lente	1 à 2 minutes	5
2nde	Maximum	70 %			
3ème	Maximum	60 %			
4ème	Maximum	50 %			

### N°2 Méthode « SUPER SÉRIE »

Le principe est d'effectuer 10 répétitions sur un exercice puis d'enchaîner après 15" environ de récupération 10 répétitions sur un autre exercice :  
Muscles agonistes ex : DVC puis Butterfly // Muscles antagonistes ex : Biceps/Triceps

SÉRIES	NOMBRE RÉPÉTITIONS	%age FORCE MAXIMALE	VITESSE DE RÉALISATION	TEMPS DE RÉCUPÉRATION	NOMBRE EXERCICES
1ère	10 + 10	75 %	Lente	1 à 2 minutes entre deux séries	4 doublettes
2nde	10 + 10				
3ème	10 + 10				
4ème	10 + 10				

### N°3 Méthodes PYRAMIDALES : DÉCROISSANTE / CROISSANTE

Le principe est de varier le nombre de répétitions à chaque série en gardant la même charge :

- Pyramidale Décroissante : Réduire le nombre de répétitions
- Pyramidale Croissante : Augmenter le nombre de répétitions

SÉRIES	NOMBRE RÉPÉTITIONS		%age FORCE MAXIMALE	VITESSE DE RÉALISATION	TEMPS DE RÉCUP.	NOMBRE EXERCICES
	Pyramidale décroissante	Pyramidale croissante				
1ère	14	8	70 %	Lente	1 à 2 minutes	5
2nde	12	10				
3ème	10	12				
4ème	8	14				

## POUR CALCULER SA «FORCE MAXIMALE» (C'EST LA CHARGE QUE L'ON EST CAPABLE DE SOULEVER/TIRER/POUSSER UNE SEULE FOIS) :

On va tester la charge la plus lourde qu'on peut soulever un certain nombre de fois pour ensuite en déduire sur le tableau ci-dessous sa «force maximale théorique»

Exemple: Un pratiquant qui va soulever 10 fois 75 kg, en se référant au tableau, on constate que le max est de 98 kg

	10 kg	15 kg	20 kg	25 kg	30 kg	35 kg	40 kg	45 kg	50 kg	55 kg	60 kg	65 kg	70 kg	75 kg	80 kg	85 kg	90 kg	95 kg	100 kg	105 kg	110 kg	115 kg	120 kg	125 kg	130 kg	135 kg	140 kg
1 rép	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125	130	135	140
2 rép	10	16	21	26	31	36	42	47	52	57	62	68	73	78	83	88	94	99	104	109	114	120	125	130	135	140	146
3 rép	11	16	22	27	32	38	43	49	54	59	65	70	76	81	86	92	97	103	108	113	119	124	130	135	140	146	151
4 rép	11	17	22	28	33	39	44	50	56	61	67	72	78	83	89	94	100	105	111	117	122	128	133	139	144	150	155
5 rép	11	17	23	29	34	40	46	51	57	63	68	74	80	86	91	97	103	108	114	120	125	131	137	143	148	154	160
6 rép	12	17	23	29	35	41	47	52	58	64	70	76	82	87	93	99	105	111	117	122	128	134	140	146	151	157	163
7 rép	12	18	24	30	36	42	48	54	61	67	73	79	85	91	97	103	109	115	121	127	133	139	145	151	157	163	169
8 rép	12	19	25	31	37	43	50	56	62	68	74	81	87	93	99	105	112	118	124	130	136	143	149	155	161	167	174
9 rép	13	19	25	32	38	44	51	57	64	70	76	83	89	95	102	108	114	121	127	133	140	146	152	159	165	171	178
10 rép	13	20	26	33	39	46	52	59	65	72	78	85	91	98 kg	104	111	117	124	130	137	143	150	156	163	169	176	182
11 rép	13	20	26	33	40	46	53	59	66	73	79	86	92	99	106	112	119	125	132	139	145	152	158	165	172	178	185
12 rép	13	20	27	34	40	47	54	60	67	74	80	87	94	101	107	114	121	127	134	141	147	154	161	168	174	181	188
13 rép	14	20	27	34	41	48	54	61	68	75	82	88	95	102	109	116	122	129	136	143	150	156	163	170	177	184	190
14 rép	14	21	28	35	41	48	55	62	69	76	83	90	97	104	110	117	124	131	138	145	152	159	166	173	179	186	193
15 rép	14	21	28	35	42	49	56	63	70	77	84	91	98	105	112	119	126	133	140	147	154	161	168	175	182	189	196
16 rép	14	21	29	36	43	50	57	64	72	79	86	93	100	107	114	122	129	136	143	150	157	164	172	179	186	193	200
17 rép	15	22	29	37	44	51	58	66	73	80	88	95	102	110	117	124	131	139	146	153	161	168	175	183	190	197	204
18 rép	15	22	30	37	45	52	60	67	75	82	89	97	104	112	119	127	134	142	149	156	164	171	179	186	194	201	209
19 rép	15	23	30	38	46	53	61	68	76	84	91	99	106	114	122	129	137	144	152	160	167	175	182	190	198	205	213
20 rép	16	23	31	39	47	54	62	70	78	85	93	101	109	116	124	132	140	147	155	163	171	178	186	194	202	209	217