

Exemples de Méthodes

PUISSANCE (Force x Vitesse) -> facteur neuro				
METHODE	CONSTANTE	BULGARE	PLIOMETRIQUE	STATO-DYNAMIQUE
OBJECTIF	Augmenter le nombre de fibres sollicitées simultanément. Agir sur le facteur nerveux de la contraction musculaire. Synchroniser la stimulation des unités motrices.			
DESCRIPTION	Maintien d'une même charge de travail	Alternance lourd/léger	En contre-haut ou contre-bas, sollicite en partie un travail excentrique	Une pause (isométrie) est réalisée en cours de réalisation du geste concentrique
SERIES	3 à 5	3 à 5	5 à 10 selon exercice	3 à 5 séries
REPETITIONS	3 à 8	5 + 5	Maxi sur 30"	5 à 8
CHARGE	50 % si dominante vitesse 70 à 80 % si dominante force	80 % puis 30% ou Pdc en explosivité	Poids de corps	70 à 80 % pour tenir 3 à 5" à chaque répétition
RECUP.	3 à 5'	3 à 5'	3 à 5'	3 à 5'
RYTHME	Vitesse maximale à l'effort Lent et contrôlé au retour	Vitesse maximale à l'effort Lent et contrôlé au retour	Rapide ou explosif	Lent-stop-explosif

Exemples de Méthodes

VOLUME -> facteur structural					
METHODE	CONSTANTE	SUPER SERIE (SUPERSET)	PYRAMIDAL	SERIE BRULANTE	BI-SET POST ou PRE FATIGUE
OBJECTIF	Augmenter le diamètre des fibres par congestion (hypertrophie). Agir sur les facteurs structuraux des muscles.				
DESCRIPTION	Maintien d'une même charge de travail	Travail d'un même groupe musculaire avec plusieurs exercices	Augmentation puis diminution progressive de la charge	La fin de série est réalisée avec une petite amplitude	Alternance de contraction avec charge et sans charge
SERIES	6 à 10	6 à 10	5 à 7	6 à 10	5 à 7
REPETITIONS	10 à 12	10 à 12	14-12-10-8-10-12-14	10	8 + 8
CHARGE	60 à 70 %	60 à 70%	60 à 80%	50 à 70%	60% en charge et PDC ou charge légère
RECUP.	1'30 à 2'	1'30 à 2'	1'30	1'30 à 2'	Pas de récup. 2' entre chaque série
RYTHME	Vitesse moyenne et régulière	Vitesse moyenne et régulière	Vitesse moyenne et régulière	Vitesse moyenne et ralentie en fin de geste	Vitesse moyenne et régulière

Exemples de Méthodes

ENDURANCE DE FORCE -> facteur énergétique				
METHODE	CONSTANTE concentrique	CONSTANTE pliométrique	TABATA	HIIT
OBJECTIF	Agir sur le facteur métabolique (énergétique) du muscle en filière aérobie (et anaérobie alactique)			
DESCRIPTION	Maintien d'une même charge de travail au même rythme	Maintien d'un exercice à intensité modérée	Succession de 8 exercices de 20" Travail isométrique ou pliométrique	Succession de 6 à 8 exercices de 30"
SERIES	3 à 5 par groupe musculaire	Longues (aérobie)	3 à 5 en fonction de l'intensité	3 à 4 en fonction de l'intensité
REPETITIONS	15 à 25	Travail continu	Environ 20 selon exercice	20 à 30 selon exercice
CHARGE	40 à 50 %	Poids de corps Ex : courses, parcours d'obstacles, skipping	Pdc ou matériel léger (élastibandes, haltères, burpees, crunchs...)	Poids de corps
RECUP.	1'	15"	10" entre chaque exercice 1' entre chaque série	30" entre chaque exercice 1 à 2' entre chaque série
RYTHME	Soutenue et régulier	Modéré	Soutenu	Soutenu