

LES MECANISMES DE LA FORCE

Les mécanismes qui sont décrits ci dessous vont vous permettre d'argumenter et de justifier l'ensemble des méthodes d'entraînement qui ont souvent été mises en oeuvre de façon empirique.

LES FACTEURS FAVORISANT L'HYPERTROPHIE 50 A 80 %

1	LE TRAVAIL EN CAPACITE (sous maximal)	TOUJOURS GARDER UNE A DEUX REPS EN RESERVE
2	LES MORPHOTYPES VONT ORIENTER LE DOSAGE	ECTOMORPHE 6 X 6 MESOMORPHE 8 X 8 ENDOMORPHE 10 X 10
3	LA FONCTION MUSCULAIRE VA ORIENTER LE DOSAGE	FLECHISSEURS 6 X 6 EXTENSEURS 10 X 10 AUTRES 8 X 8
4	ALIMENTATION	SURALIMENTATION DE 15 % ENVIRON EN PRIVILEGIANT LES PROTEINES
5	AEROBIE	EVITER LES SEANCES D'AEROBIE SUPERIEURES A 45 MINUTES
6	DEBUTER PAR LE GROUPE MUSCULAIRE A DEVELOPPER	LES RESERVES SONT DISPONIBLES DANS LE SANG ET DANS LE FOIE
7	RECUPERATION COMPLETE	2 A 5 MINUTES DE RECUPERATION
8	AMPLITUDE ARTICULAIRE	LE TRAVAIL EN PLEINE AMPLITUDE FAVORISE L'HYPERTROPHIE
9	LE VOLUME DU GROUPE MUSCULAIRE SOLLICITE VA ORIENTER LE DOSAGE	GROS MUSCLE 10 X 10 PETIT MUSCLE 6 X 6

LES FACTEURS FAVORISANT LA SOLLICITATION DES FIBRES DE TYPE II 80 % ET +

1	LE TRAVAIL EN GAMME MONTANTE EN SERIES COURTES	PAS DE SERIES DE PLUS DE CINQ REPETITIONS
2	LES ENCHAINEMENTS DE GAMME MONTANTE (2 A 3 GAMME MONTANTES)	5 A 6 SERIES DE 2 A 3 REPS (45 55 65 75 85) (50 60 70 80 90) (55 65 75 85 95)
3	LES SERIES A PLUS DE 80 %	JUSQU'A 10 SERIES DE TROIS REPS
4	LES EXERCICES DE PLIOMETRIE	EXERCICES DE PLIO HAUTE OU BASSE
5	LES EXERCICES LOURDS DYNAMIQUES	LES EXERCICES A PLUS DE 80 % ENCHAINES AVEC DE LAPLIO
6	LES COMBINES LOURDS LEGERS	LES COMBINES BULGARES PLUS DE 80 % ET DES SERIES A PLUS DE 50 %
7	L'INTERVAL TRAINING TRIPLES INT =65 1RM	TEMPS D'EFFORT = 1 TEMPS DE RECUP =3
8	LE TRAVAIL EN SERIES GROUPEES	SERIES COURTES MOINS DE DIX SECONDES
9	LE TRAVAIL LOCALISE	PRE FATIGUE
10	LE TRAVAIL STATODYNAMIQUE	TRAVAIL UN TEMPS TRAJET CONCENTRIQUE
11	LE TRAVAIL ISOMETRIQUE	ISOMETRIE MAXIMALE MOINS DE HUIT SECONDES
12	LE TRAVAIL EXCENTRIQUE	1 A 3 REPS MOINS DE HUIT SECONDES

LES FACTEURS FAVORISANT LE FONCTIONNEMENT DES SARCOMERES 40 A 80 %

1	LE TRAVAIL EN AMPLITUDE ET EN ETIREMENT	La partie opposée au point fixe
2	LES EXERCICES DE PLIOMETRIE	Pliométrie basse ou plio haute
3	LES EXERCICES GENERAUX ET LES EXERCICES DYNAMIQUES	L'entraînement lourd et dynamique et les méthodes contrastées
4	LES EXERCICES EN AMPLITUDE SECTORIELLE	Amplitude distale, proximale, moyenne et totale
5	LES EXERCICES EN PLEINE AMPLITUDE AVEC TEMPS D'ARRET EN FINALE (raccourcissement)	Les phases de mise sous tension
6	LES COMBINES AGONISTES ANTAGONISTES	La localisation sanguine et la coordination intermusculaire

Les débuts de séances et les fins de séances doivent intégrer des exercices d'étirement dans certaines préparations spécifiques

La méthode suivante peut être utilisée :

Etirer l'antagoniste pendant 20 secondes, effectuer l'exercice sur le groupe choisi, effectuer des étirements sur le muscle qui vient de travailler pendant 10 à 20 secondes et enfin récupérer sous forme passive pendant trois minutes.

LES FACTEURS FAVORISANT LE RECRUTEMENT DES UNITES MOTRICES 30 A 80 %

RECRUTEMENT SOUS FORME DE RAMPE PROGRESSIVITE LOI DE HENNEMANN

1	LE TRAVAIL EN PYRAMIDE	Gammes montantes en séries courtes
2	LES EXERCICES EN CIRCUIT ALTERNE PROGRESSIF	Power training Enchaînements d'exercices
4	LES GAMMES MONTANTES	Gammes montantes en séries courtes
RECRUTEMENT SOUS FORME BALISTIQUE UM RAPIDES UNIQUEMENT		
3	LES EXERCICES GENERAUX ET LES EXERCICES DYNAMIQUES	Gammes montantes avec variations importantes
5	LES EXERCICES DE PLIOMETRIE	Gammes montantes en séries courtes
6	LES COMBINES LOURDS ET LEGERS	Gammes montantes en séries courtes et moyennes

LES FACTEURS FAVORISANT LA SYNCHRONISATION DES UNITES MOTRICES 80 % ET +

1	LE TRAVAIL EN GAMME MONTANTE EN SERIES COURTES	PAS DE SERIES DE PLUS DE CINQ REPETITIONS (limités à 10 Secondes)
2	LES ENCHAINEMENTS DE GAMME MONTANTE (2 A 3 GAMME MONTANTES)	5 A 6 SERIES DE 1 A 3 REPS (45 55 65 75 85) (50 60 70 80 90) (55 65 75 85 95)
3	LES SERIES A PLUS DE 80 %	JUSQU'A 10 SERIES DE TROIS REPS
4	LES EXERCICES DE PLIOMETRIE	EXERCICES DE PLIO HAUTE OU BASSE
5	LES EXERCICES LOURDS DYNAMIQUES	LES EXERCICES A PLUS DE 80 % ENCHAINES AVEC DE LA PLIOMETRIE BASSE
6	LES COMBINES LOURDS LEGERS	LES COMBINES BULGARES DES SERIES A PLUS DE 80 % (courtes) ET A PLUS DE 50 % (moyennes)

LES FACTEURS FAVORISANT LA COORDINATION INTERMUSCULAIRE

1	LE TRAVAIL EN CIRCUIT ALTERNE	intensité 40 à 60 % alterner les exercices avec charges et sans charges et les formes de sollicitations la sollicitation de ces facteurs permet d'améliorer la vitesse gestuelle et l'apprentissage moteur
2	LES EXERCICES DE PLIOMETRIE ET DE VITESSE	
3	LES EXERCICES GENERAUX ET LES EXERCICES DYNAMIQUES	
4	LES COMBINES EXERCICES DE MUSCULATION ET LES EXERCICES TECHNIQUES	

LES FACTEURS FAVORISANT LE REFLEXE MYOTATIQUE

1	LA PLIOMETRIE HAUTE	Les contraintes doivent être dosées pour permettre de respecter les mécanismes Réflexes En minimisant au mieux les temps d'isométrie
2	LA PLIOMETRIE BASSE	
3	LA PLIOMETRIE AVEC CHARGE	
4	LES COMBINES LOURDS DYNAMIQUE	
5	LES EXERCICES STATO DYNAMIQUE	
6	LES EXERCICES REFLEXES	

LES FACTEURS FAVORISANT LES MECANISMES ELASTIQUES

1	LES SAUTS VERTICAUX	Les exercices doivent être choisis pour ne solliciter que les composantes élastiques Et ne surtout pas faire appel aux mécanismes réflexes Danger de surmenage
2	LES SAUTS HORIZONTAUX	
3	LES SAUTS OBLIQUES	
4	LES COMBINES FORCE EXPLOSIVE	
5	LA PLIOMETRIE BASSE	

Les filières énergétiques

LA FILIERE ANAEROBIE ALACTIQUE	durée	Intensité
PUISSANCE	0 A 8 S	+ 85% 1RM
CAPACITE	8 A 30 S	+75 % 1RM
LA FILIERE ANAEROBIE LACTIQUE		
PUISSANCE	30 A 60	70 % 1RM
CAPACITE	60 A 120	60 % 1RM
LA FILIERE AEROBIE		
PUISSANCE	120 A 240	+70 VMA
CAPACITE	240 ET +	+60 VMA

L'INTERVENTION DES FIBRES

Les fibres lentes peuvent maintenir une activité continue longtemps.

Les fibres intermédiaires peuvent maintenir une activité continue jusqu'à trois minutes.

Les fibres rapides peuvent maintenir une activité continue jusqu'à trente secondes.

Les différentes sollicitations sont liées à l'intensité et à la durée de l'effort mais des variables liées à la génétique ou au vécu antérieur peuvent apparaître.

LES EDUCATEURS DOIVENT SE SOUVENIR

Les athlètes sont fatigables particulièrement dans les activités anaérobie alactique ; mais elle est difficilement perceptible et elle est décelable avec un effet retardé.

La récupération est variable selon le poids du corps et l'intensité travaillée.

La fréquence cardiaque est un des indicateurs de la récupération même si ce n'est pas le principal.

LES METHODES DE MUSCULATION

LA METHODE ZATSIORSKI

La méthode des efforts maximaux

La méthode des efforts répétés

La méthode des efforts dynamiques

LA METHODE PROGRESSIVE OU DEGRESSIVE

EFFORTS MAXIMAUX	EFFORTS REPETES	EFFORTS DYNAMIQUES	PROGRESSIVE DEGRESSIVE
ISOMETRIE	ISOMETRIE TOTALE		PAS D'ISOMETRIE
STATODYNAMIQUE	STATODYNAMIQUE	STATODYNAMIQUE	STATODYNAMIQUE
CONCENTRIQUE	CONCENTRIQUE	CONCENTRIQUE	CONCENTRIQUE
EXCENTRIQUE	EXCENTRIQUE		EXCENTRIQUE
PLIOMETRIQUE	PLIOMETRIQUE	PLIOMETRIQUE	PLIOMETRIQUE
PLIOMETRIQUE	PLIOMETRIQUE	PLIOMETRIQUE	PLIOMETRIQUE
ELECTRO STIMULATION	ELECTRO STIMULATION		
ELECTRO STIMULATION DYNAMIQUE	ELECTRO STIMULATION DYNAMIQUE	ELECTRO STIMULATION DYNAMIQUE	ELECTRO STIMULATION DYNAMIQUE

type d'entraînement	Méthodes	Caractéristiques	type de circuit	Dosage			phase
				intensité	quantité	récupération	
CONCENTRIQUE	alterné la pyramide la pyramide avec plateau les multi séries les super séries les séries d'épuisement Les séries associées la double progression la méthode des contrastes	Agonistes Antagonistes Brûlantes Forcées Super pompes Trichées bulk système lourd léger lourd dynamique		50 % 40 à 100 % 40/95 et 80% 40 A 100% 40 A 100 %	Variable Selon la filière	PAS OU PEU 1 A 5 MINUTES IDEM 10 MINUTES 5 A 10 MINUTES 5 A 10 MINUTES 5 A 10 MINUTES 5 A 10 MINUTES 5 A 10 MINUTES 3 A 7 MINUTES 3 A 7 MINUTES 1 A 5 MINUTES 1 A 5 MINUTES 1 A 5 MINUTES	
TRAVAIL ISOMETRIQUE	l'isométrie maximale l'isométrie totale le stato dynamique			100 %	5 X 6 SEC 10 A 90 SEC		
TRAVAIL EXCENTRIQUE	le concentrique excentrique le 120/80			60 A 120 %	1 REP		
TRAVAIL PLIOMETRIQUE	pliométrie haute pliométrie basse			+ 40 CM Charges - DE 40 KGS -40 cm haut Multi sauts			

LES METHODES WEIDER

APPELATION	FORME DE TRAVAIL
ENTRAINEMENT PHYSIQUE GENERAL	
ENTRAINEMENT PHA (PERIPHERAL HEART ACTION)	CIRCUIT TRAINING
PRISE DE MASSE	
L'ENTRAINEMENT DE QUALITE	ENTRAINEMENT TRES INTENSIF ET TRES LOURD
PROGRAMMES DIVISES (SPLIT ROUTINE)	SEQUENCES D'ENTRAINEMENT
LOUD LEGER	ENCHAINER UNE SEANCE LOURDE ET UNE SEANCE LEGERE
SUPERSETS	ENCHAINER DES EXERCICES SOLLICITANT UN GROUPE MUSCULAIRE ET SON ANTAGONISTE
MVT BASE ET ISOLATION	EXERCICE GENERAL + POST FATIGUE
SUPERSETS	ENCHAINER DES EXERCICES SOLLICITANT UN GROUPE MUSCULAIRE ET SON ANTAGONISTE
REPETITIONS FORCEES	EFFECTUER LE MAXIMUM DE REPETITIONS + LES SUIVANTES AVEC UNE AIDE
ENTRAINEMENT HEAVY DUTY	ENCHAINER DEUX EXERCICES UN LOURD ET UN LEGER
DIMINUTION DE MASSE GRASSE SOUS CUTANEE OU (SECHAGE)	
4	ENCHAINER TROIS EXERCICES OU EFFECTUER DES SERIES D'EPUISEMENT
EPUISEMENT PREALABLE	PREFATIGUE (ANALYTIQUE) + EXERCICE GENERAL
CONFUSION MUSCULAIRE	EFFECTUER DES EXERCICES DANS LE DESORDRE (LOU FERRIGNO)
RECUPERATION PARTIELLE	EXERCICES INTERMITTENTS
LOCALISATION MUSCULAIRE	PLUSIEURS EXERCICES POUR LE MEME GROUPE MUSCULAIRE
CONTRACTION MAXIMALE	MAINTENIR LA CONTRACTION EN POSITION RACCOURCIE
TENSION CONTINUE	EFFECTUER LES EXERCICES LENTEMENT

RECAPITULATIF DES METHODES

LES METHODES SONT ORGANISEES A PARTIR

DES INTENSITES

DES REPETITIONS

DES REGIMES OU DES TYPES DE CONTRACTION

DES ENCHAINEMENTS

DES FILIERES

DES ALTERNANCES

TYPE DE METHODE	PROCEDE UTILISE
LES METHODES ZATSIORSKI	Efforts Maximaux Efforts Répétés Efforts Dynamiques
LES METHODES BULGARES	DANS LA SERIE OU DANS LA SEANCE
LES METHODES COMPOSEES	PRE FATIGUE POST FATIGUE PRE ET POST FATIGUE
LES METHODES COMBINEES	PAR 2,3,4,5
LES METHODES PROGRESSIVE ET DEGRESSIVE	VARIER INTENSITE ET REPETITIONS
LES METHODES WEIDER	MASSE ET SECHAGE
LES METHODES DES PHASES	EXTENSIVE INTENSIVE EXPLOSIVE
LES METHODES INTERVAL TRAINING	FILIERES
LES METHODES ONDULATOIRES	ALTERNANCE DES INTENSITES

LA METHODE PROGRESSIVE OU DEGRESSIVE

TYPE DE TRAVAIL	DOSAGE	OBJECTIF	QUANTITE
GAMME MONTANTE	40 A 100%	AFFUTAGE	6 A 8
GAMME DESCENDANTE	100 A 40%	PRISE DE FORCE	6 A 8
PYRAMIDE	40 % A 95 % A 40 %	PRISE DE MASSE	12 A 15
PYRAMIDE AVEC PLATEAU	40 A 95% PUIS TRAVAIL A 85% PUIS TRAVAIL A 75% PUIS TRAVAIL A 65% PUIS TRAVAIL A 55% PUIS TRAVAIL A 45% PUIS TRAVAIL A 35 %	FORCE MAXIMALE FORCE VITESSE FORCE ENDURANCE DE COURTE DUREE FORCE ENDURANCE MOYENNE DUREE FORCE ENDURANCE DE LONGUE DUREE	6 3 A 7 3 A 7 3 A 7 3 A 7 3 A 7

LA METHODE COMPOSEE

TYPE DE TRAVAIL	DOSAGE	PERIODICITE	NOMBRE EXERCICES
PREFATIGUE	40 % + 80 %	LOCALISATION MUSCULAIRE DEVELOPPEMENT OU RENFORCEMENT ANALYTIQUE	2 EXERCICES
POST FATIGUE	80 % + 40%	MASSE MUSCULAIRE DU GROUPE OU DE LA CHAINE MUSCULAIRE	2 EXERCICES
PRE ET POST FATIGUE	40 % + 80 % + 40 %	MASSE MUSCULAIRE DU GROUPE OU DE LA CHAINE MUSCULAIRE	3 EXERCICES

METHODES DES PHASES

EGGER

TYPE DE PHASE	DOSAGE	PERIODICITE
PHASE EXTENSIVE	40 A 70 %	8 A 12 SEMAINES
PHASE INTENSIVE	70 A 85 %	4 A 6 SEMAINES
PHASE EXPLOSIVE	85 A 100 %	1 A 4 SEMAINES

METHODES INTERVAL TRAINING

FOX ET MATHEWS

FILIERE ENERGETIQUE	DOSAGE	RAPPORT EFFORT/ REPOS
ATP PC	75 % VIT . MAX OU 75% FORCE MAX	1/3
AL	65 % VIT . MAX OU 65 % FORCE MAX	1/2
AL O2	60 % VAM OU 50% FORCE MAX	1/1
O2	60 % VAM OU 40% FORCE MAX	1/0.5

METHODES ONDULATOIRES

VARIER LES INTENSITES

DEUX SEANCES PAR SEMAINE 10 %

TROIS SEANCES PAR SEMAINE 15 %

FREQUENCE 5 SEANCES TOUS LES QUINZE JOURS

SEMAINE FORTE 1ERE SEMAINE 3SEANCES

SEMAINE FAIBLE 2EME SEMAINE 2SEANCES

TYPE DE SEMAINE	TYPE DE SEANCE		
SEMAINE FORTE	SEANCE FORTE	SEANCE FAIBLE	SEANCE FORTE
SEMAINE FAIBLE	SEANCE FAIBLE	SEANCE FORTE	
SEMAINE FORTE	SEANCE FORTE	SEANCE FAIBLE	SEANCE FORTE
SEMAINE FAIBLE	SEANCE FAIBLE	SEANCE FORTE	
SEMAINE FORTE	SEANCE FORTE	SEANCE FAIBLE	SEANCE FORTE

LES METHODES COMBINEES

Le principe est basé sur l'enchaînement et l'alternance des régimes de contraction

ORGANISATION DE L'ENCHAÎNEMENT DES REGIMES DE CONTRACTION

Si les régimes doivent être enchaînés ils doivent l'être dans cet ordre

CONCENTRIQUE ISOMETRIQUE EXCENTRIQUE PLIOMETRIE ELECTROSTIMULATION

Il existe plusieurs méthodes

L'utilisation de charges ou leur absence permettra de moduler les intensités

SANS CHARGE+ SANS CHARGE

AVEC CHARGES + SANS CHARGES

SANS CHARGES + AVEC CHARGES

AVEC CHARGES + AVEC CHARGES

LES METHODES GROUPEES PAR 2

CONCENTRIQUE + ISOMETRIE	ISOMETRIE + EXCENTRIQUE	EXCENTRIQUE + PLIOMETRIE
CONCENTRIQUE + EXCENTRIQUE	ISOMETRIE + PLIOMETRIE	EXCENTRIQUE + ELECTRO STIMULATION
CONCENTRIQUE + PLIOMETRIE	ISOMETRIE + ELECTROSTIMULATION	PLIOMETRIE + ELECTROSTIMULATION
CONCENTRIQUE + ELECTRO STIMULATION		

LES METHODES GROUPEES PAR 3

CONCENTRIQUE + ISOMETRIQUE+CONCENTRIQUE
CONCENTRIQUE + ISOMETRIE+ PLIOMETRIE
CONCENTRIQUE + ISOMETRIE+ ELECTROSTIMULATION
CONCENTRIQUE + EXCENTRIQUE+ PLIOMETRIE
CONCENTRIQUE EXCENTRIQUE + ELECTROSTIMULATION
CONCENTRIQUE + PLIOMETRIE + ELECTROSTIMULATION
ISOMETRIE +EXCENTRIQUE +°PLIOMETRIE
ISOMETRIE + EXCENTRIQUE + ELECTROSTIMULATION
ISOMETRIE + PLIOMETRIE+ ELECTROSTIMULATION
EXCENTRIQUE + PLIOMETRIQUE +ELECTROSTIMULATION

LES METHODES GROUPEES PAR 4

CONCENTRIQUE+ISOMETRIE + EXCENTRIQUE + PLIOMETRIE
CONCENTRIQUE + ISOMETRIE + EXCENTRIQUE + ELECTROSTIMULATION
CONCENTRIQUE + ISOMETRIQUE + PLIOMETRIQUE + ELECTROSTIMULATION
ISOMETRIQUE + EXCENTRIQUE + PLIOMETRIQUE + ELECTROSTIMULATION
ISOMETRIQUE + EXCENTRIQUE + PLIOMETRIQUE + ELECTROSTIMULATION
ISOMETRIQUE + EXCENTRIQUE + PLIOMETRIQUE + ELECTROSTIMULATION

LES METHODES COMBINEES PAR 5

CONCENTRIQUE + ISOMETRIQUE + EXCENTRIQUE + PLIOMETRIQUE + ELECTROSTIMULATION

LE PLETNEV

C'EST UN ENCHAINEMENT DE TROIS REGIMES DIFFERENTS POUR LE MEME EXERCICE

LE SUPER PLETNEV

C'EST UN ENCHAINEMENT DE QUATRE REGIMES DIFFERENTS POUR LE MEME EXERCICE

LA PLANIFICATION DES METHODES COMBINEES

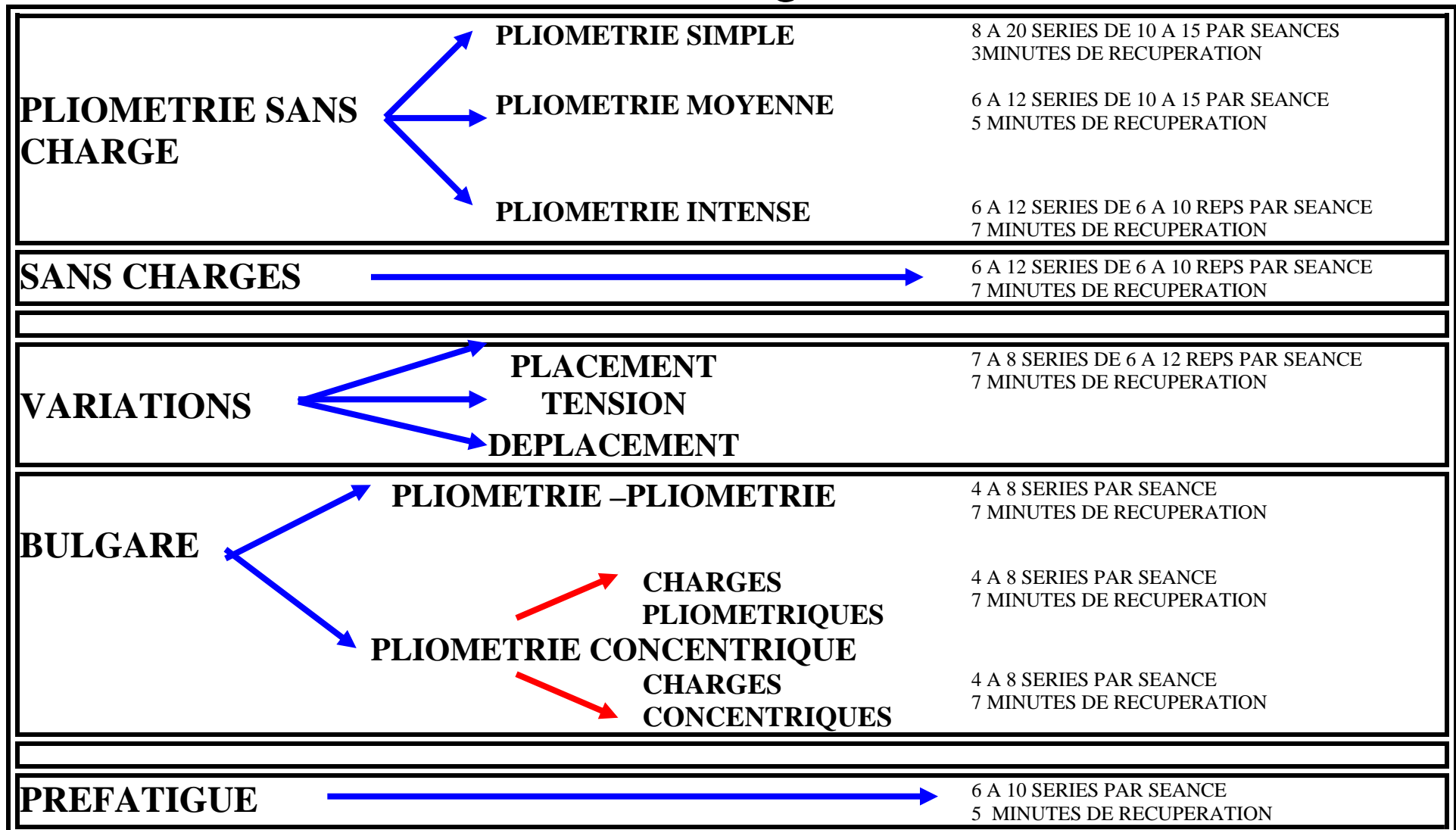
L'EFFET IMMEDIAT

L'EFFET RETARDE

L'EFFET CUMULE

REGIME DE CONTRACTION	EFFETS IMMEDIATS	EFFETS CUMULES	EFFETS DIFFERES	POINTS PARTICULIERS
ISOMETRIE MAXIMALE	7 A 10 JOURS	UN CYCLE ISO MAXIMALE + ISO TOTALE + STATO 1 TEMPS	9 SEMAINES	ATHLETE ENTRAINE NIVEAU ACCENTUE
ISOMETRIE TOTALE STATO 2 TEMPS	3 A 5 JOURS		6 SEMAINES	ATHLETE ENTRAINE NIVEAU CONFIRME
STATO DYNAMIQUE	1 JOUR		NEANT	ATHLETE ENTRAINE NIVEAU CONFIRME
CONCENTRIQUE SIMPLE	3 JOURS	NEANT		TOUS PUBLICS
CONCENTRIQUE BULGARE	NEANT	NEANT	6 SEMAINES	TOUS PUBLICS
EXCENTRIQUE	6 A 10 JOURS	BULGARE EXCENTRIQUE + 120 80	6 SEMAINES 10 A 12 SEMAINES	ATHLETE ENTRAINE NIVEAU ACCENTUE
120 80	1 JOUR		NEANT	ATHLETE ENTRAINE NIVEAU ACCENTUE
PLIOMETRIQUE HAUTE	10 JOURS	PLIOMETRIE HAUTE +PLIOMETRIE BULGARE +PLIOMETRIEMOYENNE	10 JOURS	ATHLETE ENTRAINE NIVEAU ACCENTUE
PLIOMETRIE MOYENNE	3 JOURS		15 A 20 JOURS	ATHLETE ENTRAINE NIVEAU DEBUTANT
PLIOMETRIE BULGARE	15 JOURS		3 A 6 SEMAINES	ATHLETE ENTRAINE NIVEAU CONFIRME
CYCLE PLIOMETRIE	3 A 6 SEMAINES	CYCLE PLIO+ COMPOSES + COMBINES	8 A 12 SEMAINES	ATHLETE ENTRAINE NIVEAU ACCENTUE
METHODES COMPOSEES	NEANT		4 A 8 SEMAINES	ATHLETE ENTRAINE NIVEAU ACCENTUE
METHODES COMBINEES	NEANT		10 A 18 SEMAINES	ATHLETE ENTRAINE NIVEAU ACCENTUE

LES METHODES PLIOMETRIQUES



LES METHODES ISOMETRIQUES

MODALITES	→ ISOMETRIE MAXIMALE	6 REPETITIONS DE MOINS DE 8 SECONDES 3 MINUTES DE RECUPERATION
	→ ISOMETRIE TOTALE	6 REPS DE 5 A 60 SECONDES AVEC 80 A 30 % 5 MINUTES DE RECUPERATION
	→ STATO DYNAMIQUE	4 A 6 SERIES DE 2 A 5 REPS PAR SEANCE 7 MINUTES DE RECUPERATION

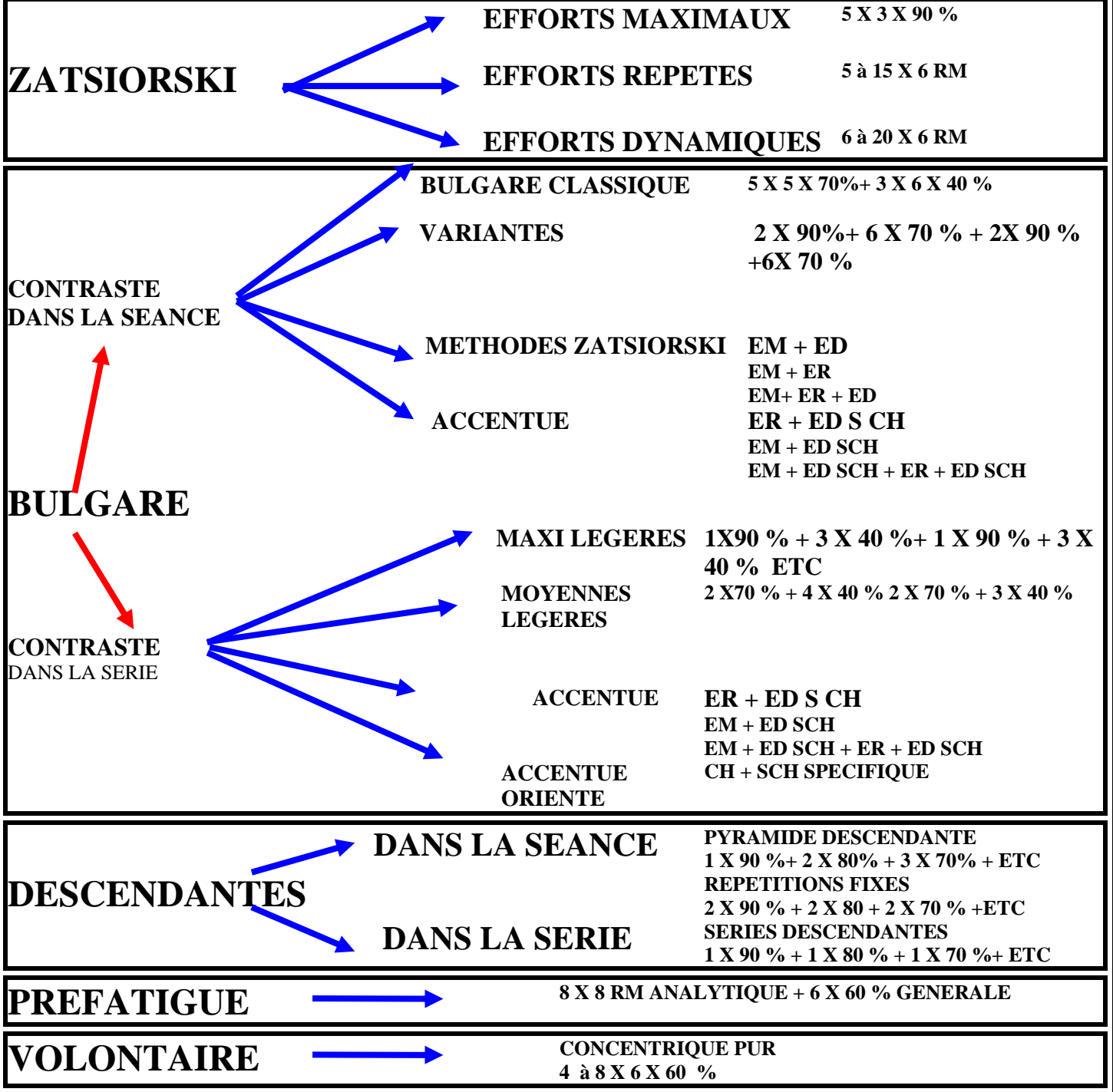
SANS CHARGES	→	6 A 12 SERIES DE 6 A 10 REPS PAR SEANCE 7 MINUTES DE RECUPERATION
---------------------	---	--

BULGARE	→ SANS CHARGE	4 A 8 SERIES PAR SEANCE 7 MINUTES DE RECUPERATION
	→ CHARGE EN ISOMETRIE	
	→ PLIOMETRIE CONCENTRIQUE	
	→ CHARGES PLIOMETRIQUES	4 A 8 SERIES PAR SEANCE 7 MINUTES DE RECUPERATION
	→ CHARGES CONCENTRIQUES	4 A 8 SERIES PAR SEANCE 7 MINUTES DE RECUPERATION

DESCENDANTES	→ PLACEMENT	6 A 12 SERIES DE 6 A 10 REPS PAR SEANCE 7 MINUTES DE RECUPERATION
	→ TENSION	
	→ DEPLACEMENT	

PREFATIGUE	→	6 A 10 SERIES PAR SEANCE 5 MINUTES DE RECUPERATION
-------------------	---	---

LES METHODES CONCENTRIQUES



LES METHODES EXCENTRIQUES

NATUREL	→	DESCENTES	EXCENTRIQUE ALTERNE AVEC LE CONCENTRIQUE
SANS CHARGES	→	SANS CHARGE	DESCENTE SUR UNE JAMBE MONTEE SUR DEUX
	↗	DANS LA SEANCE	EXCENTRIQUE SANS CHARGE + CONCENTRIQUE AVEC CHARGE
	↘	DANS LA SERIE	EXCENTRIQUE SANS CHARGE + CONCENTRIQUE AVEC CHARGE
		CHARGE SANS CHARGE	
BULGARE	↗	DANS LA SEANCE	6 X 90 % EXCENTRIQUE + 6 X 50 % CONCENTRIQUE
	↘	DANS LA SERIE	4 X 10 % EXCENTRIQUE + 6 X 50 % CONCENTRIQUE
		CHARGE LOURD LEGER	
	↗	SEANCE	ALTERNE AVEC CONCENTRIQUE DE 120 % A 80 % EXCENTRIQUE + 80 % EN CONCENTRIQUE
DESCENDANTE	↘	SERIE	AVEC OU SANS CONCENTRIQUE DE 120 % A 80 % EXCENTRIQUE
ISOMETRIE EXCENTRIQUE		ISOMETRIE TOTALE + EXCENTRIQUE	80 % + AIDES
STATO EXCENTRIQUE		ARRET DANS LA DESCENTE	3 A 6 SECONDES ARRET
120 – 80		AVEC OU SANS MACHINE	5 REPETITIONS PAR SEANCE
PREFATIGUE		AVEC OU SANS CHARGE	6 REPETITIONS AVEC CHARGE + 6 REPETITIONS SANS CHARGE

LES METHODES STATO - DYNAMIQUES

