

PROJET SPORTIF

METHODE DES EFFORTS MAXIMAUX

(travail pyramidal croissant sur le nombre de répétitions et décroissant sur les charges)

Agit sur la structure du muscle et sur les facteurs nerveux (recrutement des fibres musculaires et synchronisation),

Théorie : Les charges lourdes > à 80% permettent un recrutement des fibres lentes, et des fibres rapides.

SERIE	Nb de REPETITIONS	% CHARGE	VITESSE DE REALISATION	RECUPERATION
3 à 4	3 à 4	90%	rapide à explosive	3' à 5'
	5	85%		
	6 à 7	80%		

(travail pyramidal décroissant sur le nombre de répétitions et croissant sur les charges)

SERIE	Nb de REPETITIONS	% CHARGE	VITESSE DE REALISATION	RECUPERATION
3 à 4	6 à 7	80%	rapide à explosive	3' à 5'
	5	85%		
	3 à 4	90%		

METHODE BULGARE

Permet dans la même séance un gain de force et d'explosivité.

Effet sur la synchronisation des fibres musculaires.

SERIE	Nb de REPETITIONS	% CHARGE	VITESSE DE REALISATION	RECUPERATION
4	3 + 5	80%- 40%	explosive	3'
3	6	80%	rapide	
et 3	6	40%	explosive	

METHODE DES CONTRACTIONS VARIES

Charge lourde avec variété des types de contractions;

Combinaisons de contractions variées :

concentrique, isométrique, pliométrique...

SERIE	Nb de REPETITIONS	% CHARGE	VITESSE DE REALISATION	RECUPERATION
3 à 4	6 à 3	80 à 90%	rapide	3' entre les séries 15" entre les exercices
	avec pliométrique		explosive	
	isométrique		aucune	
	Geste Sportif		rapide	

NOM

PRENOM

PROFIL 1 (FORCE)

EXERCICES

MUSCLES SOLLICITES

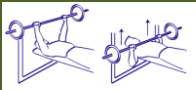









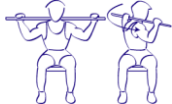



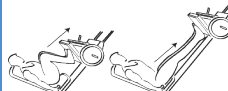



SERIE

REPETITION

% DE TRAVAIL

CHARGE

RECUP

PARTIE HAUTE DU CORPS		DVC (Pectoraux)	4	3 4 4 3	80% 90% 90% 80%		3' à 5'
		DOS TIRAGE NUQUE (partie haute deltoïdes et trapèzes)	3	6 5 4	80% 90% 90%		3' à 5'
		PULL OVER (Pectoraux)	4	4 5 6 7	90% 90% 80% 70%		3' à 5'
		TRACTIONS Mains en supination (biceps)	4	/ MAX	90% 80% 80% 70%	AVEC LEST (2kg)	3' à 5'
		POMPES (Pectoraux et triceps)	3	/ MAX	100% 90% 80%		3' à 5'
		BICEPS ALTERES (Biceps)	4	5 5 5 5	80% 90% 90% 80%		3' à 5'
		DESCENTE SUR BANC (Triceps)	5		80% 90% 90% 80%	AVEC LEST (2kg posé sur les cuisses)	3' à 5'
ABDOMINAUX OBLIQUES DORSAUX		CRUNCH (Grand droit et obliques)	4	/ MAX	90% 80% 80% 70%		3'
		ABDO ROLLER (Grand droit partie haute)	4	/ MAX	80% 90% 90% 80%		3'
		PLANCHE INCLINEE (Grand droit partie basse)	4	/ MAX	80% 90% 90% 80%	AVEC LEST (0.500kg)	3'
		ASSIS SUR BANC AVEC BÂTON (Obliques)	4	20 20 15 10			3'
		PLAT VENTRE AVEC MB (Lombaires)	4	4	8" + 7" + 6" (repos identique au tps de travail ds la série)		3'
PARTIE BASSE		MONTER SUR BANC (Quadriceps)	4	MAX D + MAX G	100%		3' à 5'
		Adducteurs	4	4 6 6 4	80% 90% 90% 80%		3' à 5'
		PRESSE OBLIQUE (Quadriceps)	5	4 4 4 5	90% 90% 90% 70%		3' à 5'
		PRESSE OBLIQUE (Jumeaux et soléaires)	4	6 4 4 6	70% 80% 90% 70%		3' à 5'
		BANC (Ischio)	4	3 4 4 3	90% 80% 70% 70%		3' à 5'
		grand fessier	4		45" 1' 1' 45"	Avec lest aux chevilles	1'30 à 2'

PROJET SANTE

METHODE A CHARGE CONSTANTE

(travail pyramidal croissant sur le nombre de répétitions)

SERIE	Nb de REPETITIONS	% CHARGE	VITESSE DE REALISATION	RECUPERATION
3	15	50%	normale	courte de 30" à 1'
	20	50%		
	25	50%		

(travail pyramidal décroissant sur le nombre de répétitions)

SERIE	Nb de REPETITIONS	% CHARGE	VITESSE DE REALISATION	RECUPERATION
3	25	50%	normale	courte de 30" à 1'
	20	50%		
	15	50%		

METHODE STATO - DYNAMIQUE

SERIE	Nb de REPETITIONS	% CHARGE	VITESSE DE REALISATION	RECUPERATION
2	10	50%	normale	de 30" à 1'
	10"statique 10			
2	15	50%	normale	de 30" à 1'
	8"statique 10			

METHODE DU CIRCUIT TRAINING

Circuit ou l'on sollicite différents groupes musculaires

SERIE	Nb de REPETITIONS	% CHARGE	VITESSE DE REALISATION	RECUPERATION
Dépend du nombre d'ateliers	30" à 1'	50%	normale	de 30" à 1'

LE TRAVAIL CARDIO VASCULAIRE

la référence étant la FC (130/140BMP)







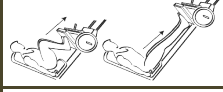






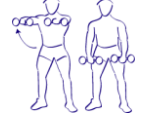

SERIE	Nb de REPETITIONS	% CHARGE	VITESSE DE REALISATION	RECUPERATION
Minimum de 20' et pouvant aller au delà de 45' (soit une seule série, soit 2 x 20' avec une récupération active afin que le rythme cardiaque ne redescende pas trop)				

NOM
EXERCICES

PRENOM
SERIE

PROFIL 3 (SANTE)

REPETITION % DE TRAVAIL CHARGE RECUP

TRAVAIL EN CIRCUIT TRAINING		VELO	1	3'	FC 120 à 140		1'	
		TIRAGE NUQUE	3	20" / 40"	40% à 50%		1'	
		CRUNCH (Grand droit et obliques)	3	20" / 40"			1'	
	Etirements							
		CORDE A SAUTER	3	20" / 40"	FC 120 à 140		1'	
		DELTOÏDES	3	20" / 40"	Altères légères		1'	
		GRAND DROIT	3	20" / 40"			1'	
	Etirements							
		QUADRICEPS	3	20" / 40"	40% à 50%		1'	
		DVC (Pectoraux)	3	20" / 40"	40% à 50%		1'	
		PLANCHE INCLINEE (Grand droit partie basse)	3	20" / 40"			1'	
	Etirements							
		GRAND FESSIER	3	20" / 40"			1'	
		EXTENSION DES AVANTS BRAS ASSIS (TRICEPS)	3	20" / 40"			1'	
		ABDO ROLLER (Grand droit partie haute)	3	20" / 40"			1'	
	Etirements							
		QUADRICEPS ET FESSIERS	3	20"/40" (PDT les 20" de travail remonter et garder la position haute 3")			1'	
		DELTOÏDES	3	20" / 40"			1'	
		OBLIQUES	3	20" / 40"			1'	

PROJET ESTHETIQUE

METHODE A CHARGE CONSTANTE

(travail pyramidal croissant sur le nombre de répétitions)

SERIE	Nb de REPETITIONS	% CHARGE	VITESSE DE REALISATION	RECUPERATION
4	8 10 12 14	70%	Lente	2' à 2'30

(travail pyramidal sur le nombre de répétitions)

SERIE	Nb de REPETITIONS	% CHARGE	VITESSE DE REALISATION	RECUPERATION
4	8 10 10 8	70%	Lente	2' à 2'30

METHODE DE LA PYRAMIDE

(travail pyramidal sur le nombre de répétitions ainsi que sur les charges)

SERIE	Nb de REPETITIONS	% CHARGE	VITESSE DE REALISATION	RECUPERATION
1	12	65%	lente	1'30
1	10	70%		2'
1	8	75%		2'30
1	10	70%		2'
1	12	65%		1'30

METHODE DE LA SUPER SERIE

Enchaîner 2 exercices différents avec une petite récupération (15")

Super série agoniste (DVC puis écartés sur banc)

super série agonistes/antagonistes (Biceps/triceps, quadriceps/ischios)

SERIE	Nb de REPETITIONS	% CHARGE	VITESSE DE REALISATION	RECUPERATION
3	10+10	70%-70%	lente	r = 15sec R=2min

METHODE DES SERIES FORCEES

Après 10 répétitions, en faire 3 à 4 supplémentaires avec aide (un partenaire allège la charge)

SERIE	Nb de REPETITIONS	% CHARGE	VITESSE DE REALISATION	RECUPERATION
3	10+3 aidées	75% à 65%	lente	2'

METHODE DES SERIES BRULANTES

Après 10 répétitions en faire 3 à 6 supplémentaires avec des mouvements incomplets (très efficace pour les muscles des bras).

SERIE	Nb de REPETITIONS	% CHARGE	VITESSE DE REALISATION	RECUPERATION
3	10 + 3 à 6 brûlantes	70%	lente	2'

NOM

PRENOM

PROFIL 3 (ESTHETIQUE)

EXERCICES

MUSCLES SOLLICITES

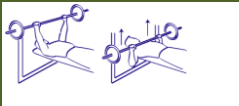











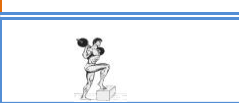

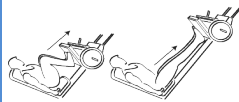



SERIE

REPETITION

% DE TRAVAIL

CHARGE

RECUP

PARTIE HAUTE DU CORPS		DVC (Pectoraux)	8	10	5 à 65% et 5 à 70%		1'30 à 2'30
		DOS TIRAGE NUQUE (partie haute deltoïdes et trapèzes)	6	10	5 à 65% et 5 à 70%		1'30 à 2'30
		PULL OVER (Pectoraux)	8	8	4 à 65% et 4 à 70%		1'30 à 2'30
		BICEPS BRACHIAL	8	12	6 à 75% 6 à 65%		1'30 à 2'30
		POMPES (Pectoraux et triceps)	8	/ MAX	5 à 60% et 3 à 65%		1'30 à 2'30
		TRICEPS	8	10	4 à 65% et 4 à 70%		1'30 à 2'30
		DELTOÏDES	6	10	4 à 65% et 4 à 70%		1'30 à 2'30
ABDOMINAUX OBLIQUES DORSAUX		CRUNCH (Grand droit et obliques)	8	/ MAX	2 à 65% 6 à 60%		1'30 à 2'
		CRUNCH (Le transverse)	8	/ MAX	2 à 70% 2 à 65% 4 à 60%		1'30 à 2'
		PLANCHE INCLINEE (Grand droit partie basse)	8	/ MAX	4 à 65% 4 à 60%		1'30 à 2'
		Obliques	6	40 40 30 30			1'30 à 2'
		Grand droit	6	6	3 X 10" 3 X 8"		1'30 à 2'
PARTIE BASSE		Quadriceps (tarvail avec barre + 10kg)	8	/ MAX	2 à 70% 6 à 60%		2' à 2'30
		Adducteurs	7	/ MAX	3 à 65% 4 à 60%		2' à 2'30
		PRESSE OBLIQUE (Quadriceps)	10	/ MAX	5 à 70% 5 à 60%		2' à 2'30
		PRESSE OBLIQUE (Jumeaux et soléaires)	8	/ MAX	4 à 70% 4 à 60%		2' à 2'30
		TIRAGE AVEC POULIE (Petit et moyen fessier)	6	/ MAX	70%		2' à 2'30
		grand fessier	8		3 x 1'30 3 x 1' 2 x 45"		1'30 à 2'