CYCLES D'ENTRAINEMENT

Hypertrophie : Augmentation de la taille des fibres musculaires. Les charges à utiliser sont 60% à 80% pour les pratiquants entrainés.
Les effets sont perçus au bout de 8 à 12 semaines.

Hyperplasie : avec une pratique intensive, le nombre de fibre peut augmenter.

Progressivité de l'entraînement :
- du général vers le spécifique
- augmentation des charges une fois par trimestre
- dans le trimestre, augmentation du nombre de séries à nombre de répétitions constantes

Echauffement :
Cardio puis exécution du mouvement à charges légères.

Nombre de Séances :
2 à 3 séances [intermédiaire] / 3 à 5 séances [confirmé]

Estimation du RM :
formule de Lombardi

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.00	1.07	1.10	1.13	1.16	1.20	1.23	1.27	1.32	1.36
100	%	95	90	85			80		75

ENTRAINEMENT GÉNÉRALISÉ

Méthode :Séance continue de 20 à 40 minutes. Enchainement d'exercices sollicitant de grands groupes musculaires, en alternance.

SÉQUENCE 1
Contenu : 20 à 40 répétitions pour chaque série, avec des charges légères
Récupération : pas de temps de récupération

AMÉLIORATION DE L'EXPLOSIVITÉ

SÉQUENCE 1 : CONTRASTE DE CHARGES
Contenu : Sur 5 ateliers, 6 à 8 séries de 1 repétition à 90% + 3 répétition à 50% à vitesse max + 2 répétitions à 80% + 3 répétitions à 50% à vitesse max.
Récupération : 4 minutes

SÉQUENCE 2 : EFFORTS DYNAMIQUES
Contenu : 6 à 8 séries de 6 répétitions de 45% à 50% à vitesse max, dans la contraction

SÉQUENCE 3 : PLIOMÉTRIE
RM Max - dangereux

PRISE DE MASSE

Méthode : Rythme lent et régulier (la vitesse ralentit la prise de masse). Ne pas travailler les muscles agonistes et antagonistes dans la même séance

SÉQUENCE 1 : PRISE DE VOLUME
Contenu : 4 à 6 séries de 6 à 10 répétitions à 70%
Récupération : 4 minutes

SÉQUENCE 2 : PYRAMIDALES
(5% en dessous du max)
Contenu : 4 à 5 séries de 10 répétitions à 70% + 8 répétitions à 75% + 6 répétitions à 80% + 4 répétitions à 85% + 2 répétitions à 90% + 4 répétitions à 85% + 6 répétitions à 80% +8 à 75% + 10 répétitions à 70%
Récupération : 4 minutes

SÉQUENCE 3 : PRÉFATIGUE
Contenu : 6 à 8 séries avec isométrie de 7" + 15 répétions à 60% + isométrie
Récupération : 4 minutes

SÉQUENCE 4 : BASE EXCENTRIQUE
Contenu : 4 à 5 séries de 16 répétitions concentriques à 50% + 8 répétitions en excentrique à 100% + 1 répétition isométrique jusqu'à fatigue à 50%
Récupération : 4 minutes

AMÉLIORATION DE L'ENDURANCE

Méthode : Exécuter des mouvements de grandes amplitudes. Le nombre de répétitions en début et fin de séance ne doit pas varier de plus de 15%. Laisser un à deux ateliers entre les mêmes groupes musculaires. Pour travailler en plus le volume, on peut utiliser la première série comme préfatigue en allant à l'échec

SÉQUENCE 1
Développé assis - Poulie haute - Deltoïdes - Pull Over - Tirage - Rowing Menton
Contenu : 6 à 10 séries de 30 répétitions
pour chaque atelier.
Récupération : pas de temps de récupération

SÉQUENCE 2
Butterfly - Machine à fessiers - Oiseaux Haltères - Traction - Presse - Rhomboïdes
Contenu : 6 à 10 séries de 30 répétitions
pour chaque atelier.
Récupération : pas de temps de récupération

SÉQUENCE 3
Machine à quadriceps - Machine à mollet - Abdominaux - Presse Ischio Jambier - Gainage - Adducteurs - Fessiers
Contenu : 4 à 8 série de 30 répétitions
Récupération : pas de temps de récupération

www.campboard.fr

AMÉLIORATION DE LA PUISSANCE MAX

Méthode : Essayer d'accélérer le mouvement au cours de son exécution.

SÉQUENCE 1 : CONCENTRIQUE SIMPLE
Contenu : 8 séries de 6 répétitions à 80%
Récupération : 3 minutes

SÉQUENCE 2 : VOLONTAIRE
Contenu : 6 séries de 8 répétitions à 70% à vitesse maximale, enchainé par un retour excentrique (freiner)
Récupération : 3 minutes

SÉQUENCE 3 : EFFORTS MAXIMAUX
Contenu : 5 séries de 3 à 4 répétitions à 85% ou 90%

www.cameraonboard.fr

CYCLES D'ENTRAINEMENT

MASSE	Cycle 1	Cycle 2	Cycle 3	Cycle 4	Cycle 5	Cycle 6
Semaine 1	Généralisé	Masse	Force	Masse	Force	Masse
Semaine 2	Généralisé	Masse	Force	Masse	Force	Masse
Semaine 3	Généralisé	Masse	Force	Masse	Force	Masse
Semaine 4	Récupération	Récupération	Récupération	Récupération	Récupération	Récupération
Semaine 5	Généralisé	Masse	Force	Masse	Force	Masse
Semaine 6	Généralisé	Masse	Force	Masse	Force	Masse
Semaine 7	Généralisé	Masse	Force	Masse	Force	Masse
Semaine 8	Récupération	Récupération	Récupération	Récupération	Récupération	Récupération

CONFIRME	Cycle 1	Cycle 2	Cycle 3	Cycle 4	Cycle 5	Cycle 6
Semaine 1	Généralisé	Endurance	Force	Puissance	Explosion	Puissance
Semaine 2	Généralisé	Endurance	Force	Puissance	Explosion	Puissance
Semaine 3	Généralisé	Endurance	Force	Puissance	Explosion	Puissance
Semaine 4	Récupération	Récupération	Récupération	Récupération	Récupération	Récupération
Semaine 5	Généralisé	Endurance	Force	Puissance	Explosion	Puissance
Semaine 6	Généralisé	Endurance	Force	Puissance	Explosion	Puissance
Semaine 7	Généralisé	Endurance	Force	Puissance	Explosion	Puissance
Semaine 8	Récupération	Récupération	Récupération	Récupération	Récupération	Récupération