

L'EXERCICE DANS SON CONTEXTE : STRUCTURES D'ENTRAÎNEMENT

**IL NE SUFFIT PAS DE
CHOISIR DE BONS
PLATS POUR FAIRE
UN BON REPAS**

**IL NE SUFFIT PAS DE
CHOISIR DE BONS
EXERCICES POUR FAIRE UN
BON ENTRAÎNEMENT**



L'EXERCICE DANS SON CONTEXTE : STRUCTURES D'ENTRAÎNEMENT

LES EFFETS DE L'EXERCICE
SONT DIFFERENTS SUIVANT
CE QUI S'EST PASSE **AVANT**
ET CE QUI SE PASSERA **APRES**

LES COMBINAISONS D'EXERCICES
ENTRE EUX AU COURS D'UNE
SEANCE SONT AUSSI IMPORTANTES
QUE LEUR SEULE EXECUTION



L'EXERCICE DANS SON CONTEXTE : STRUCTURES D'ENTRAÎNEMENT

La répétition du même exercice en tant que contenu unique d'une séance d'entraînement est une structure d'entraînement répétitive en voie de disparition

On peut faire varier le nombre de répétitions, le nombre de séries, la forme de travail, les temps de repos et l'intensité par rapport au max

AVANTAGES

- Concentration en temps, équipement, monitoring facile des effets

INCONVENIENTS

- Routine – Monotonie – Effets limités – Déséquilibre des effets -

UTILISATION

- Recherche prioritaire de l'hypertrophie d'un groupe musculaire
- Rehabilitation après blessure
- Manque de temps, de matériel et d'imagination

L'EXERCICE ISOLE



L'EXERCICE DANS SON CONTEXTE : STRUCTURES D'ENTRAÎNEMENT

STRUCTURE 1 : Bis repetita

Le même exercice , après un temps de repos , est répété de la même manière.

EX
70%
8 rép

EX
70%
8 rép

EX
70%
8 rép

EX
70%
8 rép

EX
70%
8 rép

Des structures "classiques" héritées de l'haltérophilie et du body building qui sont maintenant obsolètes

STRUCTURE 2 : L'ESCALIER

EX
60%
10 rép

EX
65%
9 rép

EX
70%
8 rép

EX
75%
7 rép

EX
80%
6 rép

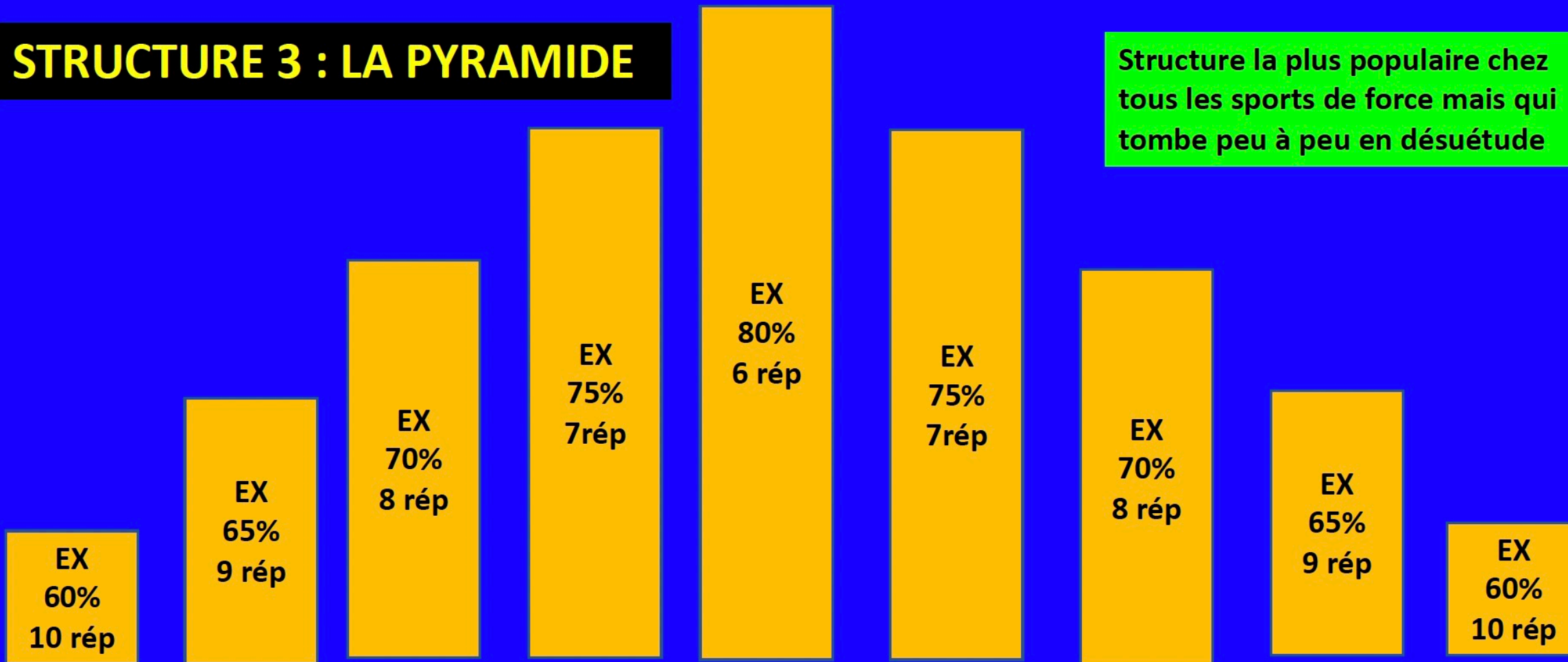
Le même exercice, après un temps de repos, est répété avec variation progressive de la charge, du nombre de répétitions (Demi Pyramidal) , et ou de la forme de travail.



L'EXERCICE DANS SON CONTEXTE : STRUCTURES D'ENTRAÎNEMENT

STRUCTURE 3 : LA PYRAMIDE

Structure la plus populaire chez tous les sports de force mais qui tombe peu à peu en désuétude



Le même exercice, après un temps de repos, est répété avec variation progressive puis régressive de la charge, du nombre de répétitions (Pyramidal) , et ou de la forme de travail.



L'EXERCICE DANS SON CONTEXTE : STRUCTURES D'ENTRAÎNEMENT

A PROPOS DU PYRAMIDAL

LA STRUCTURE PYRAMIDALE

ET RESTE ENCORE ENTRAÎNEMENT FAVORITE

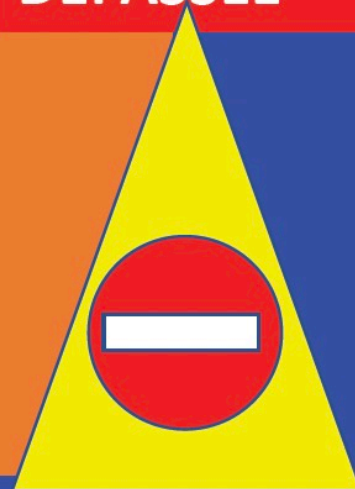
- ORIENTEE
- CONT
- NE LAI
- FORMES
- FACILE A
- DEMAN
- FAVORIS
- AUTRES AS
- FAUSSEM
- NECESSAIR
- DISCUTABL
- NEFASTE AU

En tant que visiteur vous avez eu un accès gratuit à une partie de ce document. Le document complet est réservé aux membres. Pour devenir membre et avoir accès à TOUS les documents de ce site, voir les conditions sur la page d'accueil...et bienvenue au club !

CE MAXIMALE

TIMULI -

DANS SA
FORME
"CLASSIQUE"
ELLE EST
DEPASSEE



...SPECIFIQUE
"CARRIÈRE DE FORCE UTILE"

