|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| THEME  D’ENTRAINEMENT | | | | HYPERTROPHIE |
| Objectif | ***Mobile lié à la pratique sportive :***  Ciblage post blessure  Préparation à la compétition ( préservation de soi ) | | | ***Mobile non lié à la pratique sportive:***  Reconstruction musculaire post blessure  Esthétique / Bien-être ( ? ) |
| DOMINANTE SRESS MECANIQUE | | | | |
| Méthode | | 10 x 10 | | |
| Groupes musculaires | | 1 groupe musculaire ciblé + 1 en rappel | | |
| Exercices | | 3 en développement, du global à charge libre vers l’isolé – 1 en rappel ( global polyarticulaire ) | | |
| Paramètres | | Séries | 10 ( 5 sur exercice 1 / 3 sur exercice 2 / 2 sur exercice 3 ) | |
| Répétitions | 8 à 12 | |
| Indicateur de charge | Sur les dernières répétitions de la dernière série pour chaque exercice ( Série 5 / 8 / 10 )   * Dégradation technique de la vitesse et/ou de la symétrie et/ou de l’amplitude qui entraîne un net besoin d‘aide * Sensation de forte tension | |
| Récup. entre les séries | 2’ | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| AVANT | | | |  | PENDANT | | | | |  | APRES | |
| GROUPE  MUSCULAIRE | EXERCICE | SERIE |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |  | CHARGE  OPTIMALE |
| REPET |  |  |  |  |  |  |
|  |  | CHARGE |  |  |  |  |  |  |  |
| RECUP |  |  | | | | |
| EXERCICE | SERIE |  |  | 1 | 2 | 3 |  | |  |  | CHARGE  OPTIMALE |
| REPET |  |  |  |  |
|  | CHARGE |  |  |  |  |  |
| RECUP |  |  | | | | |
| EXERCICE | SERIE |  |  | 1 | 2 |  | | |  |  | CHARGE  OPTIMALE |
| REPET |  |  |  |
|  | CHARGE |  |  |  |  |
| RECUP |  |  | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| AVANT | | | |  | PENDANT | | | | |  | APRES | |
| GROUPE  MUSCULAIRE | EXERCICE | SERIE |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |  | CHARGE  OPTIMALE |
| REPET |  |  |  |  |  |  |
|  |  | CHARGE |  |  |  |  |  |  |  |
| RECUP |  |  | | | | |