|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| THEME  D’ENTRAINEMENT | | | | FORCE |
| Objectif | ***Mobile lié à la pratique sportive :***  Etre capable produire des niveaux de tension mécanique ( de force ) plus élevés  Préparer un objectif lié à l’hypertrophie en augmentant le nombre de fibres musculaires recrutées pour maximiser l’hypertrophie ultérieure | | | ***Mobile non lié à la pratique sportive:***  Etre capable de soulever des charges de plus en plus lourdes  Préparer un objectif lié à l’hypertrophie en augmentant le nombre de fibres musculaires recrutées pour maximiser l’hypertrophie ultérieure |
| Méthode | | 5 x 5 | | |
| Groupes musculaires | | 4 dans la séance / Gros groupes musculaires de préférence | | |
| Exercices | | Globaux, Polyarticulaires à charge libre autant que possible | | |
| Paramètres | | Séries | 5 | |
| Répétitions | 5 | |
| Indicateur de charge | Sur les dernières répétitions de la dernière série pour chaque exercice   * Ralentissement net de la vitesse de remontée et/ou de la symétrie qui peut aller jusqu’au besoin d’aide * Sensation de barre lourde | |
| Récup. entre les séries | 3’ | |

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

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

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

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