

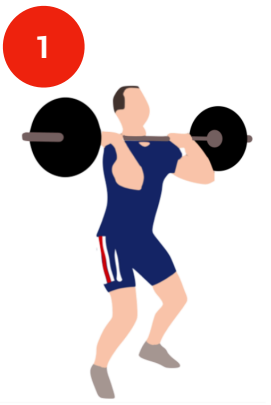
DÉVELOPPEMENT DE LA FORCE MAXIMALE

CIRCUIT 1

- Charge : 80 à 100% de 1RM
- Répétitions : 220 + n
- Vitesse : sub-maximale à maximale (rechercher la vitesse maximale sur la phase concentrique)
- Pause entre les séries : 3 min Durée de la séance : environ 120 min

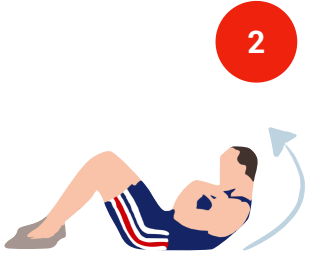
ÉPAULÉ VERROUILLÉ

- 4 x 6 + n répétitions à 85% (jusqu'à épuisement)
- 3 x 4 à 90%
- 2 x 2 à 95%
- 1 x 1 à 100%



ABDOMINAUX

- (Disque sur la poitrine)
- 1 x 12 à H 15 kg - F 10 kg
- 1 x 8 à H 20 kg - F 15 kg



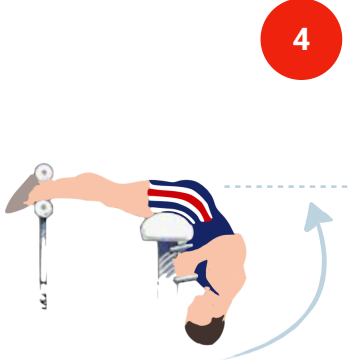
TIRADE ROWING

- 4 x 6 + n répétitions à 85% (jusqu'à épuisement)
- 3 x 4 à 90%
- 2 x 2 à 95%
- 1 x 1 à 100%



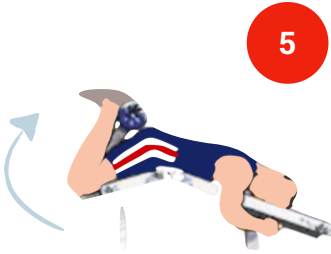
SPINAUX

- (Sur appareil à lombaires)
- 1 x 10 à H 15 kg - F 10 kg
- 1 x 6 à H 20 kg - F 15 kg



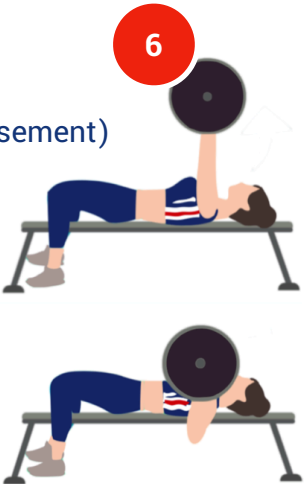
ISCHIOS

- (Sur appareil à ischios)
- 1 x 12 à H 30 kg - F 25 kg
- 1 x 8 à H 40 kg - F 30 kg



DÉVELOPPÉ COUCHÉ

- 4 x 6 + n répétitions à 85% (jusqu'à épuisement)
- 3 x 4 à 90%
- 2 x 2 à 95%



SQUAT

- 4 x 6 + n répétitions à 85% (jusqu'à épuisement)
- 3 x 4 à 90%
- 2 x 2 à 95%



Objectif énergétique : anaérobie alactique, force de base.

Objectifs biomécaniques : provocation locale, recrutement maximal des fibres musculaires, enchaînement gestuel.

Réalisation : Préparation par un bon échauffement (15 min de course à pied puis mobilisation articulaire spécifique aux ateliers visés). Pause active entre les séries (étirements, ergomètre, vélo...). Étirements après la séance.

Équipement : chaussures adaptées à la musculation type haltérophilie, serviette éponge.

Sécurité : vérification du matériel, assistance lors des séries aux charges très lourdes. Exactitude d'exécution (placement du bassin, gainage abdominal...)

Application : période de préparation à la saison de compétition (cycle de 3 à 6 semaines) et au début de la préparation terminale. Récupération de 48h entre deux séances du même type.

Compatibilité physiologique dans la même journée : compatible avec B1.

