

## LES MOBILES EN MUSCULATION

CRITERES OBJECTIFS	% de la CM <i>(charge max)</i>	Nombre de répétitions	Nbre de séries	Nbre d'ateliers	Vitesse d'exécution	Temps de récupération	Exigences de la tâche
<b>AFFINEMENT</b> <b>ESTHETIQUE / SANTE</b> <i>Personne en sur poids</i>	<b>Charges légères</b> <b>De 40 à 50%</b>	<b>Beaucoup de répét.</b> <b>20 à 40 RM</b> <i>(endurance)</i>	<b>Beaucoup de séries</b> <b>5 à 6</b> <i>(endurance)</i>	<b>6 à 10</b> <b>Exercices Variés</b>	<b>Assez rapide, dynamisme</b>	<b>Court :</b> <b>30'' à 1'</b>	Pour l'aide à l'affinement, <b>associer une activité de type endurance</b> (marche, course, natation, vélo, rameur) et une bonne hygiène alimentaire.
<b>ENTRETIEN DE LA FORME</b> <b>TONIFICATION</b> <b>RAFFERMISSEMENT</b>	<b>De 50 à 65%</b>	<b>Séries assez longues</b> <b>15 à 20 RM</b> <b>(20/ 30 pour abdo)</b>	<b>4 à 5 séries</b>	<b>6 à 10 ateliers</b> <b>sur</b> <b>Groupes musculaires Variés</b>	<b>Moyenne à soutenue</b>	<b>Assez court :</b> <b>1' à 1'30</b>	Enchaîner et varier les efforts. <b>Evolution du volume de travail :</b> Tonnage = séries x répét x charge Pour les exos sans charges <b>augmenter le nombre de répét.</b> + travail en isométrie
<b>PRISE DE VOLUME</b> <b>MUSCULAIRE</b> <i>Valoriser ses muscles</i>	<b>De 65 à 80 %</b> en augmentant au fur et à mesure des séances.	<b>10 à 12 RM</b>	<b>5 à 10 séries sur le même muscle</b> (fatiguer le muscle)	<b>3 à 6 ateliers</b> (plusieurs exos sur le même groupe musculaire + alterner exos antagonistes)	<b>Lente , <u>contrôlée</u>, avec rythme régulier</b>	<b>1'30'' à 2'</b> <b>entre les séries <u>ou</u></b> <b>alterner avec exo muscles antagonistes</b>	<b>Contrôle accru du geste</b> et de la sécurité pas de blocage articulaire. Respect du contrat = volonté <u>Evolution du tonnage</u> : séries x répétitions x charges Vitesse constante. + exos en isométrie.
<b>PROJET SPORTIF</b> <b>GAIN DE PUISSANCE</b> <i>Sportif confirmé</i>	<b>De 80% à 90%</b> (Commencer par un travail en Volume )	<b>De 4 à 8 RM</b>	<b>3 à 6 séries</b>	<b>3 à 6 en alternant les groupes musculaires</b>	<b>Explosif</b>	<b>3' à 5' donc récupérer en travaillant sur un autre groupe musculaire.</b>	<b>Commencer par un travail en Volume</b> avant le travail en Puissance. <b>Placement parfait</b> exigé et aide pour sécurité maximum. Alternner groupes musculaires

