

Développement Force Max - programme 1

Charge	80 - 100%
Répétitions par séance	220 + n
Vitesse	submaximale à maximale
Changement d'atelier	2 min
Pause entre les séries	3 min
Durée d'une séance	environ 120 min

N°	Gr. muscul.	Exercice	Charge (%)	Répét.	Séries
1	Général	Épaulé	85	6	4
			90	4	3
			95	2	2
			100	1	1
2	Abdominaux	Abdominaux (disque de poids sur la poitrine)	15 kg 20 kg	12 8	1 1
3	Fléchisseurs des bras et dorsaux	Tirade rowing (la barre est posée au sol à chaque répétition)	85	6	4
			90	4	3
			95	2	2
			100	1	1
4	Dorsaux	Allongé surélevé en position ventrale, le tronc dépasse, les pieds sont attachés : baisser et lever le tronc (un disque de poids sur les épaules)	15 kg 20 kg	10 6	1 1
5	Ischios	Allongé sur le ventre sur un appareil à Ischios : fléchir les jambes	30 40	12 8	1 1
6	Triceps et pectoraux	Développé-couché	85 90 95	6 4 2	4 3 2
7	Quadriceps	Squats (éviter la flexion maximale)	85 90 95	6 4 2	4 3 2

FORCE-MAXIMALE GÉNÉRALE

Objectifs et réalisation	Durée	Répétitions de la séance	Cadence	% de la charge	Fréquence cardiaque	Lactate mmol/l
	60 à 120'	30 à 60	sans import.	80 à 100	sans import.	alactique

Objectif énergétique

force de base générale anaérobie alactique

Objectif biomécanique

provocation locale, recrutement maximale des fibres musculaires,
enchaînement des gestes

Réalisation

préparation par un bon échauffement

équipement : posséder de bonnes chaussures

vérification du matériel, assistance lors des exercices aux charges très lourdes (sécurité)

exactitude d'exécution

pause active entre les séries (étirements, ergomètre, vélo...)

étirements après la séance

Application

période de préparation et au début d'un stage terminal

répos d'une journée entre les séances

Compatibilité physiologique dans la même journée

compatible avec B1

C1