

Du mobile des élèves

- Travail sur des groupes musculaires prioritaires répondant à une sollicitation précise (servir plus fort, sauter plus haut...)

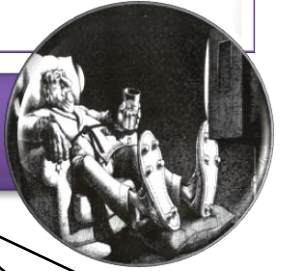
- Travail qui à pour objectif d'améliorer la condition physique, perte de poids, remise en forme (équilibre des groupes musculaires)

- Travail ciblé sur certains groupes musculaires (pectoraux, biceps, fessiers...)

Sportif



Santé



Esthétique



Sports de force vitesse

Sports d'endurance

Aux modalités de travail

	PUISSANCE	VOLUME	RAFFERMIR	AFFINEMENT
	Devenir plus fort et plus dynamique	prendre de la masse musculaire et du volume	Raffermissment musculaire et rendre le corps plus tonique	Affinement de la silhouette, perte de poids
SERIES	3 à 6 séries	3 à 10 séries	3 à 10 séries	3 à 10 séries
REPETITIONS	3 à 6 répétitions	8 à 12 répétitions	15 à 20 répétitions	20 à ++ répétitions
CHARGE	80% à 90% de 1 RM	65% à 75% de 1 RM	50% à 60% de 1 RM	40% à 50% de 1 RM
DUREE	inf à 10"	10" à 30"	15" à 30"	20" à 1'
VELOCITE	RAPIDE	LENT	MOYEN	MOYEN
INTERVALLES DE REPOS	2 à 3 '	1'30 à 2'30	1'	30" à 1'
EXEMPLE	3 séries de 6 répétitions à 80% de RM	7 séries de 10 répétitions à 70% sur un groupe musculaire	8 séries de 15 répétitions à 60%	10 séries de 20 répétitions à 50%