

FORCE.

5 x 5 Tempo : TSTT maximum 20 secondes

Intensité :

RPE	EN %	RER	AU RM	VB
9/10	85% du 1RM	9/10	5RM	Inf à 0,5

Récupération : 5'

3 x 3

RPE	EN %	RER	AU RM	VB
9/10	90 % du 1RM	9/10	3RM	Inf à 0,5

Récupération : 6'

Efforts balistiques (Vitesse / explo / puissance)

Vitesse :

4 x 6 TSTT NON. TST : NON Tempo : -/-/x/-

RPE	EN %	RER	AU RM	VB
PAS DE RPE !!!!	30%	PAS DE RPE !!!!	NON	1,3

Récupération : 1'30

Puissance :

4 x 6 TSTT NON. TST : NON Tempo : -/-/x/-

RPE	EN %	RER	AU RM	VB
PAS DE RPE !!!!	60%	PAS DE RPE !!!!	NON	0,7 - 1

Récupération : 2'

Explo : Force de démarrage

- Pliométrie (CMJ ou DJ) maximum 100 sauts (En moyenne 50)
- Stato-dynamique (à la charge : inf à 30%)

- Lourd LEGER (contraste de charge, bulgare). Le Lourd (au-dessus de 85%) me sert POTENTIALISER. DUPER le système. Leger (inferieur à 30%)

Hypertrophie(S)

Sarcoplasmique (Volume) Myofibrillaire (MASSE, Hypertrophie fonctionnelle),  
CONGESTION (Tinder), Vasculaire (Angiogenèse), Conjonctive.

VOLUME.

TSTT ? : OUI !!!!!!! 40-60

4 x 8 mais sur deux polyarticulaire du même pattern.

Tempo : 3/0/3/0 TST 6'' TSTT 48''

RPE	EN %	RER	AU RM	VB
9/10	63%*	9/10	8RM	0,7 /0,5

\*Réajustement en fonction des tempo

R : 1'

Objectifs pour Benjamin la MASSE

TSTT ? : OUI !!!!!!! 20-40

4 x 8 mais sur deux polyarticulaire du même pattern.

Tempo : 2/0/2/0 TST 4'' TSTT 32''

RPE	EN %	RER	AU RM	VB
9/10	70%*	9/10	8RM	0,7 /1

\*Réajustement en fonction des tempo

R : 1'

Force endurance

TEMPO : OUI TSTT : sup à 60.

4 x 15.

Tempo : 2/1/2/1 TST 6'' TSTT 90''

RPE	EN %	RER	AU RM	VB
9/10	57%*	9/10	15RM	-

Objectifs : Renforcement musculaire

4 x 12

Tempo : pas de tempo

RPE	EN %	RER	AU RM	VB
6/7	60%	-	-	-