

LA PUISSANCE

FORCE
VITESSE

L'ENDURANCE

LA FORCE MAXIMALE

METHODE	INTENSITE	DUREEE W	DUREE R RIS	TYPE R	VOLUME
CHARGES MAXIMALES	90 – 95%	2 à 7'' 1 à 3 reps	2 à 3'	active	3 movts 6 à 7 séries
CHARGES NON MAXIMALES REPETEES	60 – 75%	10 à 30'' 10 reps	1'30'' à 3'	active aérobie étirements	2 à 3 movts 6 à 10 séries
CHARGES NON MAXIMALES A VITESSE MAXIMALE	50 – 70%	6 à 7'' 6 reps	2 à 3'	active, représentatio n mentale	4 movts 5 à 6 séries

LA FORCE VITESSE

METHODE	INTENSITE	DUREE W	DUREE R	TYPE R	VOLUME
FORCE VITESSE	30 – 50%	2 à 15'' 4 à 30 reps	1'30'' à 5'	active représentation mentale	15 séries

ENDURANCE LOCALE OU REGIONALE

METHODE	INTENSITE	DUREE W TE	DUREE R TR	TYPE R	VOLUME
ENDURANCE MUSCULAIRE	30 – 50%	20'' à 3' 20 à 100 reps	2 à 3 fois TE TR=2xTE	active étirement s	6 à 12 ateliers 2 à 3 tours