

Formes Entraînements	Dynamique			Statique
	Positif concentrique	Négatif excentrique	Pliométrique	Isométrique
	On pousse ou on tire la charge <i>Le muscle sollicité se rétrécit</i>	On résiste à une charge plus lourde que son maxi <i>Le muscle sollicité s'allonge</i>	Travail excentrique suivi d'un travail concentrique. (expl : sauts ; pompes claquées.) <i>Le muscle sollicité s'allonge puis se rétrécit</i>	Pas de déplacement de la charge <i>Le muscle sollicité ne change pas de longueur</i>
Force travaillée	Force vitesse Force maximale Force endurance	Force maximale	Force vitesse Force maximale	Force maximale
projet	Volume ++ Sportif ++ Silhouette ++ Tonicité +++	Volume +++ Sportif ++ Silhouette - Tonicité +	Volume - Sportif +++ Silhouette + Tonicité +++	Volume ++ Sportif ++ Silhouette - Tonicité -

projet	Entretien de la forme et prévention des accidents	Accompagner un projet sportif	Esthétique personnalisée Augmentation du volume musculaire
Types de forces à travailler	Force vitesse Force endurance	Force maximale Force vitesse	Force maximale et force vitesse Force endurance
Forme d'entraînement à privilégier	- Dynamique concentrique - Dynamique Pliométrique	- Dynamique concentrique - Dynamique excentrique - Pliométrique - Isométrique associé à un travail dynamique	- Dynamique concentrique - Dynamique excentrique - Statique isométrique (toujours associé à un travail dynamique)

Types de force	Force maximale	Force vitesse	Force endurance
Charges de travail	<i>Intensité</i> : 80 à 100% (80 à 120% en dyn. excentrique) <i>Nbre répétitions</i> : 1 à 6 <i>Rythme</i> : lent et régulier <i>Nbre de séries</i> : 4 à 6 <i>Repos</i> : 1'30 à 3'	<i>Intensité</i> : 60 à 80% <i>Nbre répétitions</i> : 8 à 12 : tonicité (70/80%) 12 à 20 : prise de masse (60/70%) <i>Rythme</i> : rapide pour la poussée <i>Nbre de séries</i> : 5 à 7 <i>Repos</i> : 1' à 1'30	<i>Intensité</i> : 40 à 60% pour le projet entretien de la forme 60 à 70 % pour le volume. <i>Nbre répétitions</i> : 20 à 30 <i>Rythme</i> : moyen et régulier. <i>Nbre de séries</i> : 6 à 8 <i>Repos</i> : 45'' à 1'00

Formes d'organisation			
Par station (S)	3 variantes possibles : - on garde la charge et le nombre de répétitions identiques - on garde la charge et on fait varier le nombre de répétitions - on maintien le nombre de répétitions et on fait varier la charge.		
Pyramidal (Δ)	D'abord élévation de l'intensité avec baisse des répétitions puis baisse de l'intensité avec augmentation des répétitions : exemple pour la force vitesse <i>Intensité</i> : 60% - 70% - 80% - 70% - 60% <i>Nbre répétitions</i> : 1X12 - 2X10 - 1X8 - 2X10 - 1X12 <i>Nbre de séries</i> : 3 à 7 <i>Repos</i> : 1'30 à 2'		
	Favoriser le haut de la pyramide pour la force maxi	Favoriser le centre de la pyramide pour la force vitesse	Favoriser le bas de la pyramide pour la force endur.
Les séries forcées (SF)	Consiste à exécuter des séries avec un maximum de répétitions seul suivi de 2 à 4 répétitions avec un léger allègement de la charge par une aide extérieure.		
	Intensité 75 à 80 % en F. max	Non conseillé en F. vitesse	Intensité : 50% en force end.
Le circuit (C)	Le nombre de postes varie entre 3 et 12 selon le contexte et les groupes musculaires à travailler. La pause entre les différents postes par rapport au temps de travail est de 1/1 pour les sportifs entraînés et de 1/2 pour les débutants.		
	On valorise l'intensité pour la force maxi	On valorise le rythme de l'exécution pour la force vit.	On valorise le nombre de répétitions pour la force end.