

Les paramètres énergétiques de la construction des exercices et des séquences

Impact musculaire recherché	Durée de l'effort (travail effectif)		Nombre de répétitions			Intensité du travail	Temps et forme de récupération		Agencement des exercices	
	Exo	Parcours	freq	rep	series		séries	forme	Proportion	Organisation
Augmentation de l'explosivité de la vitesse de max de réalisation	15'		1/3'	4 à 6	3 à 5	De 85 à 95 % de sa charge maximale ramenée à 1 répétition	4 à 5 minutes	semi-active	1 global 1 ciblé 1 isolations	En entonnoir Aller des exercices mobilisant de longues chaînes musculaires vers les exercices ne concernant qu'une articulation.
Augmentation de la force, de la puissance musculaire	25' à 30'		1/2'	8 à 10	4 à 6	De 70 à 80 % de sa charge maximale ramenée à 1 répétition	2 à 3 minutes	active	2 ciblés 1 isolation	Sur la zone Utiliser des exercices qui concernent deux articulations puis les exercices ne concernant qu'une articulation voire qu'un seul muscle.
Augmentation de la durée de l'effort pôle aérobie endurance de force	45' à 1 h		1/3'	10 à 20	6 à 10	De 55 à 65 % de sa charge maximale ramenée à 1 répétition	1 à 2 minutes	passive	2 globaux 1 ciblés	Multi zone Organiser les exercices mobilisant de grandes chaînes musculaires ou des muscles gros consommateurs d'énergie pour maintenir un niveau d'activation cardio-vasculaire aérobie

Mobile 3	Mobile 2	Mobile 1
mobiles sportif endurant et entretien - tonification sollicitant principalement la filière aérobie	mobile sportif puissant sollicitant principalement la filière anaérobie lactique	mobile sportif explosif sollicitant principalement la filière anaérobie a lactique