

## **ENTRAINEMENT MUSCULAIRE** (série x répétitions x poids)- renforcement

### Renforcement musculaire

Travail général à plus spécifique en fonction de la condition physique de l'individu

Expiré lors du travail en force, pour ne pas accumuler trop de pression.

Cela permet de travailler que la zone musculaire ciblée.

Éviter de contracter les muscles inutiles à la réalisation de l'action

3 Informations importantes : La quantité de mouvement pour entraîne le muscle.

1- SÉRIES (2 à 3 ) reste stable

2- RÉPÉTITIONS : évolue (8 à 15 rép) une fois arrivé a 15 on va augmenter la charge et diminuer la répétition

CHARGES (kilo) : change lentement

Debut 8 mouvements, puis pause de 15 à 30 seconde minimum,  
puis reprendre 8 mouvements

augmentation des mouvements ( répétition)

en fonction de l'état de santé,  
fatigue ou douleur,  
augmentation est progressive  
soit durant 3 jours a 2  
semaines  
soit durant 3 jours a 2  
semaines

8 x 2

Puis 10 x 2

puis 12 x 2

puis 15 x 2

Après augmentation de la charge ( kilo ) double la bande élastique

de cote

en face

début a deux bras

Puis faire sur le bras a renforcer