

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 entraîner le muscle.

1- SÉRIES (2 à 3) reste stable

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

CHARGES (kilo) : change lentement

Début 8 mouvements, puis pause de 15 à 30 secondes minimum,
puis reprendre 8 mouvements

augmentation des mouvements (répétition)

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 côté

en face

début à deux bras

Puis faire sur le bras à renforcer

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