

## Synthèse, pour construire mon projet en musculation ...

Ce que je souhaite ►		« Je veux me maintenir ou me remettre en forme »		« Je veux prendre, avoir des muscles volumineux et dessinés »		« Je veux devenir plus fort et / ou plus dynamique pour être plus efficace dans mon activité »	
Intitulé des motifs		<b>DOMINANTE SANTE - ENTRETIEN</b>		<b>DOMINANTE VOLUME - ESTHETIQUE</b>		<b>DOMINANTE PROJET SPORTIF</b>	
Forme de travail		Avec matériel	Sans matériel	Avec matériel	Sans matériel	Sans matériel	Avec matériel
% Ch MAX ou Types de mouvements recherchés (tests de début de cycle)		De 30 à 50 %	Des mouvements que l'on est capable de réaliser plus de 35 fois sans s'arrêter	De 60 à 75 %	Des mouvements que l'on est capable de réaliser entre 12 et 15 fois sans s'arrêter	Des mouvements que l'on est capable de réaliser entre 15 et 25 fois sans s'arrêter.	
REPETITIONS	Types d'effort	De 20 à 30 répétitions	Réaliser 4 fois 15 secondes effort ; 15 secondes de récupération sur un mouvement donné	De 9 à 12 répétitions	Dynamique puis isométrique Réaliser 12 répétitions contrôlées puis rester 7s en isométrie Départ toutes les 2 minutes Récup : 1'30	Réaliser 6 répétitions à vitesse maxi 5 avec départ toutes les minutes Récup : 55s	
SERIES		De 4 à 6		De 3 à 10			
TEMPS DE RECUPERATION		1'		1'30			
DUREE DE L'EFFORT		1'		30 s			