

# Développement Force Max - programme 1

Charge	80 - 100%
Répétitions par séance	220 + n
Vitesse	submaximale à maximale
Changement d'atelier	2 min
Pause entre les séries	3 min
Durée d'une séance	environ 120 min

N°	Gr. muscul.	Exercice	Charge (%)	Répét.	Séries
1	Général	Épaulé	85	6	4
			90	4	3
			95	2	2
			100	1	1
2	Abdominaux	Abdominaux (disque de poids sur la poitrine)	15 kg 20 kg	12 8	1 1
3	Fléchisseurs des bras et dorsaux	Tirade rowing (la barre est posée au sol à chaque répétition)	85	6	4
			90	4	3
			95	2	2
			100	1	1
4	Dorsaux	Allongé surélevé en position ventrale, le tronc dépasse, les pieds sont attachés : baisser et lever le tronc (un disque de poids sur les épaules)	15 kg 20 kg	10 6	1 1
5	Ischios	Allongé sur le ventre sur un appareil à Ischios : fléchir les jambes	30 40	12 8	1 1
6	Triceps et pectoraux	Développé-couché	85 90 95	6 4 2	4 3 2
7	Quadriceps	Squats (éviter la flexion maximale)	85 90 95	6 4 2	4 3 2

## FORCE-MAXIMALE GÉNÉRALE

Objectifs et réalisation	Durée	Répétitions de la séance	Cadence	% de la charge	Fréquence cardiaque	Lactate mmol/l
	60 à 120'	30 à 60	sans import.	80 à 100	sans import.	alactique

### Objectif énergétique

force de base générale anaérobie alactique

### Objectif biomécanique

provocation locale, recrutement maximale des fibres musculaires,  
enchaînement des gestes

### Réalisation

préparation par un bon échauffement

équipement : posséder de bonnes chaussures

vérification du matériel, assistance lors des exercices aux charges très lourdes (sécurité)

exactitude d'exécution

pause active entre les séries (étirements, ergomètre, vélo...)

étirements après la séance

### Application

période de préparation et au début d'un stage terminal

répos d'une journée entre les séances

### Compatibilité physiologique dans la même journée

compatible avec B1

**C1**