



AVANT D'ENTREPRENDRE UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT, VOUS DEVEZ CONSULTER UN PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ À CET ÉGARD.

Comment utiliser l'exemple de planification d'entraînement

L'exemple de planification d'entraînement qui est présenté convient à des personnes souhaitant se mettre en forme. Il s'agit d'un programme d'entraînement d'introduction de 4 semaines à raison de 3 entraînements en salle de 90min et 2 entraînements très courts à domicile.

Les deux premières pages de la planification représentent la chronologie de l'entraînement avec les variations de volume (quantité d'entraînement) et d'intensité (charge de travail par unité de temps). Sur la deuxième page, il est possible de voir les qualités physiologiques entraînées. Plus la bande grise associée à la qualité est épaisse pour une période donnée, plus il est important de travailler cette qualité.

Les quatre pages suivantes constituent l'horaire des entraînements. Chaque séance est identifiée par son nom (i.e. : Introduction 1, flexibilité 1, etc.). Il s'agit d'un horaire suggéré. Idéalement, l'ordre des jours d'entraînement devrait être respecté (Jour 1 : Introduction 1, Jour 2 : flexibilité 1, Jour 3 : Introduction 1). Il est fortement déconseillé de modifier la séquence des entraînements.

À la suite du calendrier/horaire, vous trouverez un descriptif de chaque séance d'entraînement avec image(s) à l'appui.

SI VOUS AVEZ DES QUESTIONS, N'HÉSITEZ PAS À COMMUNIQUER AVEC UN PROFESSIONNEL DE SYNEMORPHOSE PAR COURRIEL.

synemorphose@synemorphose.com

Bon entraînement,

L'équipe de Synemorphose inc.



Synemorphose Formation (F 2006-10-04) Plan : Démo 2008 Conditionnement Physique

Objectif terminal: Amélioration générale de la condition physique

Mois	Juil	21	28	Août
Jour = Lundi	14	21	28	4
Semaine	29	30	31	32
Mésocycle	INTR			
Microcycle	1 INTR	2 INTR	3 INTR	4 INTR
Aérobie				
Qualités musculaires				
Flexibilité				
Volume	100%			
	80			
Intensité	60			
	40			
	20			
	0			

Synemorphose Formation (F 2006-10-04) Plan : Démo 2008 Conditionnement Physique

Mésocycle : Du 2008-07-14 (s29) au 2008-08-10 (s32) Thème : Introduction
 INTR Planning du lundi 2008-07-14 (s29) au dimanche 2008-08-10 (s32)

Jour	L14	M15	M16	J17	V18	S19	D20
Microcycle	Introduction						
Événement(s)							
Fatigue	0	0	0	0	0	0	0
Avant-midi	10h00 (11h06) Introduction I Entraînement Facteurs Multiples		10h00 (11h06) Introduction I Entraînement Facteurs Multiples		10h00 (11h06) Introduction I Entraînement Facteurs Multiples		
Après-midi							
Soirée		19h45 (19h58) Flexibilité I (Domicile) Entraînement Flexibilité Statique Développement Seul(e)		19h45 (19h58) Flexibilité I (Domicile) Entraînement Flexibilité Statique Développement Seul(e)			

Synemorphose Formation (F 2006-10-04) Plan : Démo 2008 Conditionnement Physique

Mésocycle : Du 2008-07-14 (s29) au 2008-08-10 (s32) Thème : Introduction
 INTR Planning du lundi 2008-07-14 (s29) au dimanche 2008-08-10 (s32)

Jour	L21	M22	M23	J24	V25	S26	D27
Microcycle	Introduction						
Événement(s)							
Fatigue	0	0	0	0	0	0	0
Avant-midi	10h00 (11h06) Introduction I Entraînement Facteurs Multiples		10h00 (11h06) Introduction I Entraînement Facteurs Multiples		10h00 (11h06) Introduction I Entraînement Facteurs Multiples		
Après-midi							
Soirée		19h45 (19h58) Flexibilité I (Domicile) Entraînement Flexibilité Statique Développement Seul(e)		19h45 (19h58) Flexibilité I (Domicile) Entraînement Flexibilité Statique Développement Seul(e)			

Synemorphose Formation (F 2006-10-04) Plan : Démo 2008 Conditionnement Physique

Mésocycle : Du 2008-07-14 (s29) au 2008-08-10 (s32) Thème : Introduction
 INTR Planning du lundi 2008-07-14 (s29) au dimanche 2008-08-10 (s32)

Jour	L28	M29	M30	J31	VI	S2	D3
Microcycle	Introduction						
Événement(s)							
Fatigue	0	0	0	0	0	0	0
Avant-midi	10h00 (11h08) Introduction II Entraînement Facteurs Multiples		10h00 (11h08) Introduction II Entraînement Facteurs Multiples		10h00 (11h08) Introduction II Entraînement Facteurs Multiples		
Après-midi							
Soirée		19h45 (19h58) Flexibilité I (Domicile) Entraînement Flexibilité Statique Développement Seul(e)		19h45 (19h58) Flexibilité I (Domicile) Entraînement Flexibilité Statique Développement Seul(e)			


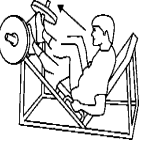
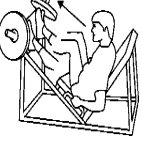
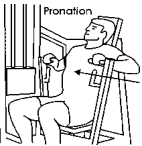
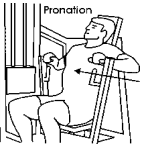
Synemorphose Formation (F 2006-10-04) Plan : Démo 2008 Conditionnement Physique

Mésocycle : Du 2008-07-14 (s29) au 2008-08-10 (s32) Thème : Introduction
 INTR Planning du lundi 2008-07-14 (s29) au dimanche 2008-08-10 (s32)

Jour	L4	M5	M6	J7	V8	S9	D10
Microcycle	Introduction						
Événement(s)							
Fatigue	0	0	0	0	0	0	0
Avant-midi	10h00 (11h13) Introduction III Entraînement Facteurs Multiples		10h00 (11h13) Introduction III Entraînement Facteurs Multiples		10h00 (11h13) Introduction III Entraînement Facteurs Multiples		
Après-midi							
Soirée		19h45 (19h58) Flexibilité I (Domicile) Entraînement Flexibilité Statique Développement Seul(e)		19h45 (19h58) Flexibilité I (Domicile) Entraînement Flexibilité Statique Développement Seul(e)			




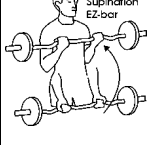
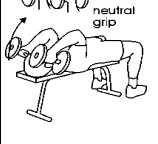
Séance no. : 1 lundi 2008-07-14 Introduction I 10h00 Durée (h:min) 01:06

Entraînement Facteurs Multiples Fatigue : 0 Modalité(s) de récupération : 3g CHO (112 kcal ou 28g)/ 1g PRO (36 kcal ou 9g) ; Douche chaude-froide ;

N°	Durée	Éléments généraux	Protocole de surcharge	Objectif
1	00h12	Échauffement : Ergocycle 1 - (Continu)	12:00 Minute(s) @ 75 % FC max	Échauffement , Endur. faible puiss. (Aérobie)
			VOUS DEVEZ CONSULTER UN PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ QUALIFIER AVANT D'ENTREPRENDRE TOUT PROGRAMME D'ACTIVITÉ PHYSIQUE	
2	00h01	Centrale : J-Développé Jambes (APP) 18 - (Appareil de musculation)	1 X 10 rép. @ 20RM ; (0 kg) T:Constant;	Échauffement , Hypertrophie (Qualités musculaires)
			Vous devez compléter une série d'échauffement spécifique. Pour ce faire, vous devez exécuter 10 répétitions avec une charge qui vous permettrait d'en réaliser théoriquement 20.	
3	00h05	Centrale : J-Développé Jambes (APP) 18 - (Appareil de musculation)	2 X 12 rép. @ 15RM ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=01:30 P	Développement , Hypertrophie (Qualités musculaires)
			Vous devez compléter 2 séries de 12 répétitions avec un repos de 90s. Vous exécuter 12 répétitions par série avec une charge qui vous permettrait d'en faire théoriquement 15.	
4	00h01	Centrale : P-Développé assis (APP) 297 - (Appareil de musculation)	1 X 10 rép. @ 20RM ; (0 kg) T:Constant;	Échauffement , Hypertrophie (Qualités musculaires)
			Vous devez compléter une série d'échauffement spécifique. Pour ce faire, vous devez exécuter 10 répétitions avec une charge qui vous permettrait d'en réaliser théoriquement 20.	
5	00h05	Centrale : P-Développé assis (APP) 297 - (Appareil de musculation)	2 X 12 rép. @ 15RM ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=01:30 P	Développement , Hypertrophie (Qualités musculaires)
			Vous devez compléter 2 séries de 12 répétitions avec un repos de 90s. Vous exécuter 12 répétitions par série avec une charge qui vous permettrait d'en faire théoriquement 15.	


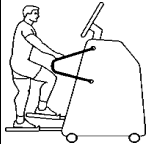

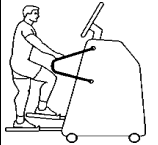
Séance no. : 1 lundi 2008-07-14 Introduction I 10h00 Durée (h:min) 01:06

Entraînement Facteurs Multiples Fatigue : 0 Modalité(s) de récupération : 3g CHO (112 kcal ou 28g)/ 1g PRO (36 kcal ou 9g) ; Douche chaude-froide ;

N°	Durée	Éléments généraux	Protocole de surcharge	Objectif
6	00h01	Centrale : D-Traction verticale (CBL) 211 - (Câbles) 	1 X 10 rép. @ 20RM ; (0 kg) T:Constant; Vous devez compléter une série d'échauffement spécifique. Pour ce faire, vous devez exécuter 10 répétitions avec une charge qui vous permettrait d'en réaliser théoriquement 20.	Échauffement , Hypertrophie (Qualités musculaires)
7	00h05	Centrale : D-Traction verticale (CBL) 211 - (Câbles) 	2 X 12 rép. @ 15RM ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=01:30 P Vous devez compléter 2 séries de 12 répétitions avec un repos de 90s. Vous exécuter 12 répétitions par série avec une charge qui vous permettrait d'en faire théoriquement 15.	Développement , Hypertrophie (Qualités musculaires)
8	00h05	Centrale : É-Développé vertical (DB) 416 - (Poids libres) 	2 X 12 rép. @ 15RM ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=01:30 P Vous devez compléter 2 séries de 12 répétitions avec un repos de 90s. Vous exécuter 12 répétitions par série avec une charge qui vous permettrait d'en faire théoriquement 15.	Développement , Hypertrophie (Qualités musculaires)
9	00h05	Centrale : B-Flexion bras (BB) 569 - (Poids libres) 	2 X 12 rép. @ 15RM ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=01:30 P Vous devez compléter 2 séries de 12 répétitions avec un repos de 90s. Vous exécuter 12 répétitions par série avec une charge qui vous permettrait d'en faire théoriquement 15.	Développement , Hypertrophie (Qualités musculaires)
10	00h05	Centrale : T-Extension coude (DB) 1 - (Poids libres) 	2 X 12 rép. @ 15RM ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=01:30 P Vous devez compléter 2 séries de 12 répétitions avec un repos de 90s. Vous exécuter 12 répétitions par série avec une charge qui vous permettrait d'en faire théoriquement 15.	Développement , Hypertrophie (Qualités musculaires)

Séance no. : 1 lundi 2008-07-14 Introduction I 10h00 Durée (h:min) 01:06

Entraînement Facteurs Multiples Fatigue : 0 Modalité(s) de récupération : 3g CHO (112 kcal ou 28g)/ 1g PRO (36 kcal ou 9g) ; Douche chaude-froide ;

N°	Durée	Éléments généraux	Protocole de surcharge	Objectif
11	00h05	Centrale : A-Flex tronc (CRP) 103 - (Poids du corps)	2 X 20 rép. @ 20RM ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=01:00 P	Développement , Hypertrophie (Qualités musculaires)
				
12	00h04	Centrale : Escaliers - (Continu)	04:00 Minute(s) @ 75 % FC max	Échauffement , Endur.haute puiss. (Aérobie)
			Vous vous échauffez pour une période de 4 min à une intensité de 75% de vos fréquences cardiaques maximales (pour obtenir vos FC maximales: 220 - votre âge)	
13	00h12	Centrale : Escaliers - (Continu)	12:00 Minute(s) @ 85 % FC max	Développement , Endur.haute puiss. (Aérobie)
			Vous augmentez l'intensité à 85% de vos FC maximales (200-votre âge)*0.85	
14	00h04	Centrale : Escaliers - (Continu)	04:00 Minute(s) @ 65 % FC max	Récupération , Endur.haute puiss. (Aérobie)
			Vous diminuez l'intensité à 65% de vos FC maximales (220-votre âge)*0.65. Période de récupération idéale pour consommer une boisson de récupération.	


Séance no. : 2 mardi 2008-07-15 Flexibilité I (Domicile) 19h45 Durée (h:min) 00:13

Flexibilité Fatigue : 0 Modalité(s) de récupération :

N°	Durée	Éléments généraux	Protocole de surcharge	Objectif
1	00h01	Centrale : F-Cheville (flexion+latéral) - (Seul(e))	1 X 2 rép. de 20 sec chaque côté	Développement , Statique (Flexibilité)
				
2	00h01	Centrale : F-Mollet -soléaire- - (Seul(e))	1 X 2 rép. de 20 sec chaque côté	Développement , Statique (Flexibilité)
				
3	00h01	Centrale : F-Mollet-jumeaux- 1 - (Seul(e))	1 X 2 rép. de 20 sec chaque côté	Développement , Statique (Flexibilité)
				
4	00h01	Centrale : F-Ischio 8 - (Seul(e))	1 X 2 rép. de 20 sec chaque côté	Développement , Statique (Flexibilité)
				
5	00h01	Centrale : F-Quadriceps 7 - (Seul(e))	1 X 2 rép. de 20 sec chaque côté	Développement , Statique (Flexibilité)
				

Séance no. : 2 mardi 2008-07-15 Flexibilité I (Domicile) 19h45 Durée (h:min) 00:13

Flexibilité Fatigue : 0 Modalité(s) de récupération :

N°	Durée	Éléments généraux	Protocole de surcharge	Objectif
6	00h01	Centrale : F-Jambiers 1 - (Seul(e))	1 X 2 rép. de 20 sec chaque côté	Développement , Statique (Flexibilité)
				
7	00h01	Centrale : F-Fessiers 9 - (Seul(e))	1 X 2 rép. de 20 sec chaque côté	Développement , Statique (Flexibilité)
				
8	00h01	Centrale : F-Dos 2 - (Seul(e))	1 X 2 rép. de 20 sec	Développement , Statique (Flexibilité)
				
9	00h01	Centrale : F-Dos 9 - (Seul(e))	1 X 2 rép. de 20 sec	Développement , Statique (Flexibilité)
				
10	00h01	Centrale : F-Biceps 2 - (Seul(e))	1 X 2 rép. de 20 sec	Développement , Statique (Flexibilité)
				

Séance no. : 2 mardi 2008-07-15 Flexibilité I (Domicile) 19h45 Durée (h:min) 00:13


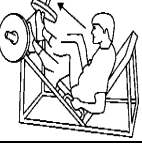
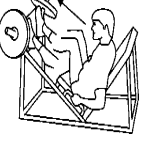
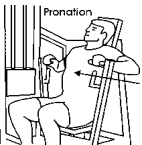
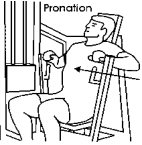
Flexibilité Fatigue : 0 Modalité(s) de récupération :

N°	Durée	Éléments généraux	Protocole de surcharge	Objectif
11	00h01	Centrale : F-Triceps 3 - (Seul(e))	1 X 2 rép. de 20 sec chaque côté	Développement , Statique (Flexibilité)




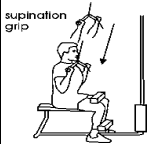
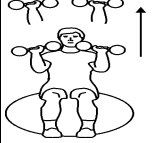


Séance no. : 1 lundi 2008-07-28 Introduction II 10h00 Durée (h:min) 01:08

Entraînement Facteurs Multiples Fatigue : 0 Modalité(s) de récupération : 3g CHO (112 kcal ou 28g)/ 1g PRO (36 kcal ou 9g) ; Douche chaude-froide ;

N°	Durée	Éléments généraux	Protocole de surcharge	Objectif
1	00h12	Échauffement : Ergocycle 1 - (Continu)	12:00 Minute(s) @ 75 % FC max	Échauffement , Endur.faible puiss. (Aérobie)
				
2	00h01	Centrale : J-Développé Jambes (APP) 18 - (Appareil de musculation)	1 X 10 rép. @ 20RM ; (0 kg) T:Constant;	Échauffement , Hypertrophie (Qualités musculaires)
				
3	00h05	Centrale : J-Développé Jambes (APP) 18 - (Appareil de musculation)	2 X 12 rép. @ 12RM ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=01:30 P	Développement , Hypertrophie (Qualités musculaires)
			Vous devez augmenter l'intensité de votre entraînement en musculation. Pour ce faire, vous devez compléter 2 séries de 12 répétitions avec une charge qui ne peut vous permettre de dépasser 12.	
4	00h01	Centrale : P-Développé assis (APP) 297 - (Appareil de musculation)	1 X 10 rép. @ 20RM ; (0 kg) T:Constant;	Échauffement , Hypertrophie (Qualités musculaires)
				
5	00h05	Centrale : P-Développé assis (APP) 297 - (Appareil de musculation)	2 X 12 rép. @ 12RM ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=01:30 P	Développement , Hypertrophie (Qualités musculaires)
			Vous devez augmenter l'intensité de votre entraînement en musculation. Pour ce faire, vous devez compléter 2 séries de 12 répétitions avec une charge qui ne peut vous permettre de dépasser 12.	

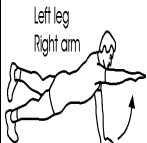



Séance no. : 1 lundi 2008-07-28 Introduction II 10h00 Durée (h:min) 01:08

Entraînement Facteurs Multiples Fatigue : 0 Modalité(s) de récupération : 3g CHO (112 kcal ou 28g)/ 1g PRO (36 kcal ou 9g) ; Douche chaude-froide ;

N°	Durée	Éléments généraux	Protocole de surcharge	Objectif
6	00h01	Centrale : D-Traction verticale (CBL) 211 - (Câbles) 	1 X 10 rép. @ 20RM ; (0 kg) T:Constant;	Échauffement , Hypertrophie (Qualités musculaires)
7	00h05	Centrale : D-Traction verticale (CBL) 211 - (Câbles) 	2 X 12 rép. @ 12RM ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=01:30 P Vous devez augmenter l'intensité de votre entraînement en musculation. Pour ce faire, vous devez compléter 2 séries de 12 répétitions avec une charge qui ne peut vous permettre de dépasser 12.	Développement , Hypertrophie (Qualités musculaires)
8	00h05	Centrale : É-Développé vertical (BAL) 493 - (Poids libres) 	2 X 12 rép. @ 13RM ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=01:30 P Vous devez augmenter l'intensité de votre entraînement en musculation. Pour ce faire, vous devez compléter 2 séries de 12 répétitions avec une charge qui ne peut vous permettre de dépasser 13.	Développement , Hypertrophie (Qualités musculaires)
9	00h05	Centrale : B-Flexion bras (BAL) 618 - (Poids libres) 	2 X 12 rép. @ 13RM ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=01:30 P Vous devez augmenter l'intensité de votre entraînement en musculation. Pour ce faire, vous devez compléter 2 séries de 12 répétitions avec une charge qui ne peut vous permettre de dépasser 13.	Développement , Hypertrophie (Qualités musculaires)
10	00h05	Centrale : T-Extension coude (DB) 2 - (Poids libres) 	2 X 12 rép. @ 13RM ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=01:30 P Vous devez augmenter l'intensité de votre entraînement en musculation. Pour ce faire, vous devez compléter 2 séries de 12 répétitions avec une charge qui ne peut vous permettre de dépasser 13.	Développement , Hypertrophie (Qualités musculaires)


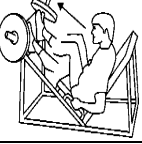
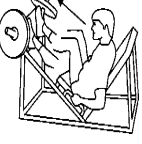
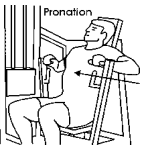
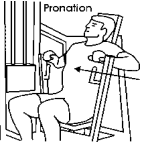
Séance no. : 1 lundi 2008-07-28 Introduction II 10h00 Durée (h:min) 01:08

Entraînement Facteurs Multiples Fatigue : 0 Modalité(s) de récupération : 3g CHO (112 kcal ou 28g)/ 1g PRO (36 kcal ou 9g) ; Douche chaude-froide ;

N°	Durée	Éléments généraux	Protocole de surcharge	Objectif
11	00h05	Centrale : A-Gainage 64 - (Poids du corps)	2 X 20 rép. @ 20RM ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=01:00 P 2 séries de 20 répétitions de chaque côté	Développement , Hypertrophie (Qualités musculaires)
				
12	00h04	Centrale : Ergocycle 2 - (Continu)	04:00 Minute(s) @ 75 % FC max	Échauffement , Endur.haute puiss. (Aérobie)
				
13	00h14	Centrale : Ergocycle 2 - (Continu)	14:00 Minute(s) @ 85 % FC max Vous devez augmenter le volume de votre entraînement cardiovasculaire. Pour ce faire vous devez maintenir votre intensité pendant 2 minutes de plus.	Développement , Endur.haute puiss. (Aérobie)
				
14	00h04	Centrale : Ergocycle 2 - (Continu)	04:00 Minute(s) @ 65 % FC max	Récupération , Endur.haute puiss. (Aérobie)
				


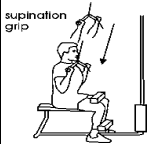
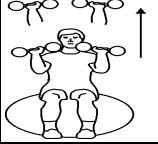


Séance no. : 1 lundi 2008-08-04 Introduction III 10h00 Durée (h:min) 01:13

Entraînement Facteurs Multiples Fatigue : 0 Modalité(s) de récupération : 3g CHO (112 kcal ou 28g)/ 1g PRO (36 kcal ou 9g) ; Douche chaude-froide ;

N°	Durée	Éléments généraux	Protocole de surcharge	Objectif
1	00h12	Échauffement : Ergocycle 1 - (Continu)	12:00 Minute(s) @ 75 % FC max	Échauffement , Endur.faible puiss. (Aérobie)
				
2	00h01	Centrale : J-Développé Jambes (APP) 18 - (Appareil de musculation)	1 X 10 rép. @ 20RM ; (0 kg) T:Constant;	Échauffement , Hypertrophie (Qualités musculaires)
				
3	00h07	Centrale : J-Développé Jambes (APP) 18 - (Appareil de musculation)	3 X 12 rép. @ 12RM ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=01:30 P	Développement , Hypertrophie (Qualités musculaires)
			Vous devez augmenter le volume de votre entraînement en musculation. Pour ce faire, vous devez compléter 3 séries de 12 répétitions avec une charge qui ne peut vous permettre de dépasser 12.	
4	00h01	Centrale : P-Développé assis (APP) 297 - (Appareil de musculation)	1 X 10 rép. @ 20RM ; (0 kg) T:Constant;	Échauffement , Hypertrophie (Qualités musculaires)
				
5	00h07	Centrale : P-Développé assis (APP) 297 - (Appareil de musculation)	3 X 12 rép. @ 12RM ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=01:30 P	Développement , Hypertrophie (Qualités musculaires)
			Vous devez augmenter le volume de votre entraînement en musculation. Pour ce faire, vous devez compléter 3 séries de 12 répétitions avec une charge qui ne peut vous permettre de dépasser 12.	



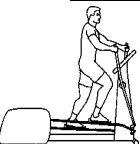
Séance no. : 1 lundi 2008-08-04 Introduction III 10h00 Durée (h:min) 01:13

Entraînement Facteurs Multiples Fatigue : 0 Modalité(s) de récupération : 3g CHO (112 kcal ou 28g)/ 1g PRO (36 kcal ou 9g) ; Douche chaude-froide ;

N°	Durée	Éléments généraux	Protocole de surcharge	Objectif
6	00h01	Centrale : D-Traction verticale (CBL) 211 - (Câbles) 	1 X 10 rép. @ 20RM ; (0 kg) T:Constant;	Échauffement , Hypertrophie (Qualités musculaires)
7	00h07	Centrale : D-Traction verticale (CBL) 211 - (Câbles) 	3 X 12 rép. @ 12RM ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=01:30 P Vous devez augmenter le volume de votre entraînement en musculation. Pour ce faire, vous devez compléter 3 séries de 12 répétitions avec une charge qui ne peut vous permettre de dépasser 12.	Développement , Hypertrophie (Qualités musculaires)
8	00h05	Centrale : É-Développé vertical (BAL) 493 - (Poids libres) 	2 X 12 rép. @ 13RM ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=01:30 P	Développement , Hypertrophie (Qualités musculaires)
9	00h05	Centrale : B-Flexion bras (BAL) 618 - (Poids libres) 	2 X 12 rép. @ 13RM ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=01:30 P	Développement , Hypertrophie (Qualités musculaires)
10	00h05	Centrale : T-Extension coude (DB) 2 - (Poids libres) 	2 X 12 rép. @ 13RM ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=01:30 P	Développement , Hypertrophie (Qualités musculaires)

Séance no. : 1 lundi 2008-08-04 Introduction III 10h00 Durée (h:min) 01:13

Entraînement Facteurs Multiples Fatigue : 0 Modalité(s) de récupération : 3g CHO (112 kcal ou 28g)/ 1g PRO (36 kcal ou 9g) ; Douche chaude-froide ;

N°	Durée	Éléments généraux	Protocole de surcharge	Objectif
11	00h05	Centrale : A-Gainage 64 - (Poids du corps)	2 X 20 rép. @ 20RM ; (0 kg) T:Constant; Réc.: Série(s)=01:00 P 2 séries de 20 répétitions de chaque côté	Développement , Hypertrophie (Qualités musculaires)
				
12	00h04	Centrale : Elliptique - (Continu)	04:00 Minute(s) @ 75 % FC max	Échauffement , Endur.haute puiss. (Aérobie)
				
13	00h12	Centrale : Elliptique - (Continu)	12:00 Minute(s) @ 88 % FC max Vous devez augmenter l'intensité de votre entraînement cardiovasculaire. Pour ce faire, vous devez augmenter vos FC à 88% des FC maximales $(220 - \text{votre âge}) * 0.88$	Développement , Endur.haute puiss. (Aérobie)
				
14	00h04	Centrale : Elliptique - (Continu)	04:00 Minute(s) @ 65 % FC max	Récupération , Endur.haute puiss. (Aérobie)
		