




Mobile	Moyen de l'atteindre	Effets attendus	Couleur de charge	Vitesse d'exécution	Nbe de répétitions	Nbe de séries	Récupération en mn		
Accompagner un projet sportif 	1A	Améliorer sa force	Un muscle qui s'abîme, se reconstruit et qui va grossir et devenir plus efficace		Moyenne	3 à 6	3 à 5	3	
	1B	Améliorer sa force sans prise de volume	Une meilleure utilisation des fibres musculaires, un muscle plus efficace sans prise de volume		Moyenne	1-3	3 à 5	3	
	2	Améliorer sa vitesse	Un muscle plus explosif. Un muscle capable de se contracter plus rapidement		Explosive	6	3 à 5	3	
	3	Améliorer sa force/endurance	Moins de force pure mais une durée plus élevée de son utilisation		Moyenne	20 à 30	3 à 5	1	
	4	Reprendre le sport	Préparer son corps à la reprise d'un sport. Ré-entraîner doucement les muscles.		Lente	15 à 25	3 à 5	1	
Entretien de la forme (santé) 	5A	Perdre du poids	Bruler des graisses lors de l'exercice et au repos car les muscles deviendront plus « gourmands ». Augmentation du volume des muscles (apparence plus tonique)	A		Moyenne	3 à 6	3 à 5	3
	5B		Bruler des graisses lors de l'exercice. Pas d'augmentation du volume des muscles.	B		Moyenne	20 à 40	4 à 6	30s à 1mn
	6	Se tonifier	Des muscles plus fermes, plus efficaces sans prise de volume musculaire			Moyenne	15 à 20	3 à 6	1mn à 1mn 30
	7	Renforcement musculaire	Développer sa force pour ne pas se blesser ou se fatiguer lors d'exercices ou de travaux pénibles. Mon muscle s'abîme, se reconstruit, donc devient plus gros et plus efficace			Moyenne	3 à 6	3 à 5	3mn
Esthétique 	8	Prendre du volume musculaire	Mon muscle s'abîme, se reconstruit, donc devient plus gros.			Basse	8 à 12	6 à 10	3mn
	9A	Perdre du poids	Bruler des graisses lors de l'exercice et au repos car les muscles deviendront plus « gourmands ». Augmentation du volume des muscles (apparence plus tonique)	A		Moyenne	3 à 6	3 à 5	3
	9B		Bruler des graisses lors de l'exercice. Pas d'augmentation du volume des muscles.	B		Moyenne	20 à 40	4 à 6	30s à 1mn
	10	Se tonifier	Des muscles plus fermes, plus efficace sans prise de volume musculaire			Moyenne	15 à 20	3 à 6	1mn à 1mn 30