



PARAMETRES PHYSIOLOGIQUES DE L'ENTRAINEMENT

<i>Objectif poursuivi</i> →	<i>Mobile 1 : Amélioration de la force maximale</i>	<i>Mobile 2 : Gain de tonification</i>	<i>Mobile 3 : Volume musculaire Affinement</i>
<i>Paramètres</i> ↘			
<i>Type de programme</i>	Accompagner un projet sportif	Remise en forme	Culturisme
<i>Filière énergétique</i>	Anaérobie alactique	Anaérobie lactique	Aérobie
<i>"Carburant musculaire"</i>	Créatine phosphate	Acides + glycogène	Oxygène et ATP
<i>Récupération entre séries</i>	Au moins 1'30, jusqu'à 3'	1'30	Moins de 30"
<i>Volume de travail</i>	5 séries de 7 répétitions à 80 % FMV	4 séries de 10 répétitions à 70 % FMV	6 séries de 15 répétitions à 60 % FMV
<i>Sensations pendant l'entraînement</i>	Forte sollicitation des tendons, forte pression intramusculaire	Impression de tétanisation, sensation proche de la crampe	Les muscles sont gorgés de sang, sensation d'augmentation de volume
<i>Sensations après l'entraînement</i>	Courbatures d'origine mécanique (protéines musculaires abîmées)	Courbatures d'origine chimique (accumulation de toxines)	Si la récupération est bien faite, pas de courbatures
<i>Résultat physiologique</i>	Augmentation de la production de force par reconstruction du schéma musculaire	Meilleure tolérance à l'empoisonnement chimique par recul des seuils d'alerte des chémorécepteurs	Augmentation du volume par développement vasculaires et musculaire
<i>Risque majeur induit par ce type de travail</i>	Augmentation de la pression artérielle au repos (Barorécepteurs)	Augmentation de la fréquence cardiaque au repos (chémorécepteurs)	Nécessite une alimentation déséquilibrée très chargée en protéines (problèmes digestifs)