

# Endurance de Force

Objectif : Entretenir et améliorer la filière énergétique permettant la réalisation d'un entraînement avec un nombre de passages suffisant sur les agrès/ateliers

## Exécution des exercices :

- L'exécution de chaque répétition pour chacun des exercices doit se faire de manière modérée avec un retour à la même vitesse. Le rythme d'exécution doit être constant et régulier.

**Les exercices sont réalisés sans charges additionnelles**

**La fatigue musculaire doit arriver au milieu de la série et la série doit être difficile à terminer (Le(s) muscle(s) commencent à brûler).**

**Ne pas s'empêcher d'utiliser les différentes variantes + et – en fonction de la fatigue lors de l'exécution. Le but est de garder son rythme de travail du début à la fin sans s'arrêter.**

**Variantes :**

**+ Difficile**

**- Facile**

## Temps de repos :

Entre **chaque** séries, prendre entre **30 secondes et 1 minute 30** de repos

Le temps de repos doit être le même entre chaque série pour chaque exercices !

<u>EXERCICE</u>	<u>Variantes</u>	<u>REPETITIONS</u>	<u>CONSIGNES</u>
<u>Pompes</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Avancer les épaules</li> <li>- Sur les genoux</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>4 Séries</b></p> <p><b>10 ou 15x Grands</b>  <b>10 ou 15x Petits</b>  <b>10 ou 15s Maintiens</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Garder les coudes près du corps</li> <li>- Ressortir poitrine</li> <li>- Serrer ventre et fesses</li> </ul>
<u>Squats</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Sautés</li> <li>- Demi squats</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>4 Séries</b></p> <p><b>10 ou 15x Grands</b>  <b>10 ou 15x Petits</b>  <b>10 ou 15s Maintiens</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Buste droit &amp; poitrine ressorti sur toute l'exécution</li> <li>- Les genoux ne dépassent pas les pieds</li> <li>- Jambes écarté à largeur de hanches</li> <li>- Flexion jambes 90°</li> </ul>
<u>Dips</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Pieds dans le vide</li> <li>- Incliné le corps vers le haut</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>4 Séries</b></p> <p><b>10 ou 15x Grands</b>  <b>10 ou 15x Petits</b>  <b>10 ou 15s Maintiens</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Flexion coudes supérieur à 90°</li> <li>- Ouvrir et verrouiller coudes à la fin de l'extension</li> </ul>
<u>Battements Jambes AV ET AR</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Ouvrir jambe</li> <li>- Battements oblique</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>4 Séries chqe Jambe</b></p> <p><b>10 ou 15x Grands</b>  <b>10 ou 15x Petits</b>  <b>10 ou 15s Maintiens</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ne jamais descendre sous l'horizontal</li> <li>- Buste droit épaules au dessus des hanches</li> <li>- Jambes d'appuis bien tendue</li> </ul>
<u>Montés sur pointes</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Talons dans le vide</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>4 Séries</b></p> <p><b>10 ou 15x Grands</b>  <b>10 ou 15x Petits</b>  <b>10 ou 15s Maintiens</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ventre et fesses serrés</li> <li>- Appuyer sur orteils à la fin de l'extension</li> <li>- Ne pas s'aider d'un mur ou autre</li> </ul>
	-		-