

المحاضرة 12: الأنواع المختلفة لحصص كمال الأجسام

حصة تحمل القوة (Séances d'endurance de force)

الهدف من تدريبات تحمل القوة هو تقوية أنسجة المفاصل والأوتار. ستساعد هذه الجلسات على تقليل كتلة الدهون لأن عدد التكرارات مهم.

❖ إعدادات حصة تحمل القوة (Paramètres de la séance d'endurance de force)

Paramètres de la séance d'endurance de force

- مستوى الرياضي: مبتدئ
- % من 1RM أقل من 40%
- عدد التكرارات: من 12 إلى 30
- عدد السلاسل (séries): من 6 إلى 12
- الاسترجاع بين المجموعات: 30 ثانية إلى دقيقة واحدة
- إيقاع ديناميكي إلى معتدل
- من 6 إلى 12 تمرین في الحصة
- الاسترجاع بعد الجلسة: تقریبا 24 ساعة

- ✓ يمكن إجراء حصص تحمل القوة في دائرة أو في محطة .(en circuit ou en station)
- ✓ إن إجراء الحصة بالمحطات (en station) يعني إكمال جميع سلاسل التمرین قبل الانتقال إلى التمرین التالي.
- ✓ الدائرة (Le circuit) عبارة عن سلسلة من عدة تمارين. ولذلك نجد في سلسلة جميع التمارين .(tous les exercices)

Bloc 5 : Bloc haut du corps en station**4x Séries : Développé couché barre ⓘ**

- **15x Développé couché barre**
 - Charge : 30sec - 40% - 1-0-1-0
 - Intensité : - RPE 5/10
- **Récupération 1min - Récupération passive**

4x Séries : Tirage sous banc barre ⓘ

- **15x Tirage sous banc barre**
 - Charge : 30sec - 40% - 1-0-1-0
 - Intensité : - RPE 5/10
- **Récupération 1min - Récupération passive**

Bloc 6 : Bloc haut du corps en circuit**3x Séries**

- **15x Élévation frontale haltères ⓘ**
 - Charge : 30sec - 5kg - 1-0-1-0
 - Intensité : - RPE 5/10
 - Remarques : Alterner D/G - 1 série de calibrage peu chargé
 - **Récupération 10sec - Récupération passive**
- **15x Traction pronation assisté ⓘ**
 - Charge : 30sec - 1-0-1-0
 - Intensité : - RPE 5/10
 - **Récupération 10sec - Récupération passive**
- **10x Tirage bûcheron ⓘ**
 - Charge : 30sec - 10kg - 1-0-1-0
 - Intensité : - RPE 5/10
 - Remarques : Bras D
 - **Récupération 10sec - Récupération passive**
- **10x Tirage bûcheron ⓘ**
 - Charge : 30sec - 10kg - 1-0-1-0
 - Intensité : - RPE 5/10
 - Remarques : Bras G
 - **Récupération 10sec - Récupération passive**
- **15x Écarté haltères ⓘ**
 - Charge : 30sec - 10kg - 1-0-1-0
 - Intensité : - RPE 5/10
 - **Récupération 10sec - Récupération passive**
- **Récupération 1min - Récupération passive**

حصة الضخامة العضلية (Séances d'hypertrophie)

الهدف من جلسات التضخم هو اكتساب كتلة عضلية (volume).

Paramètres de la séance d'hypertrophie

- Niveau de la personne : Confirmé
- % de 1RM : 50 à 85%
- Nombre de répétitions : 6 à 12 à Z
- Nombre de séries : 3 à 10
- Récupération entre les séries : 1 à 3 minutes
- Tempo modéré à lent
- Nombre de groupes musculaires travaillés dans la séance : 3 à 4
- Récupération post séance pour les groupes musculaires travaillés : env. 48h

Dead set					
Exercice	Charge	Intensité	Répétition	Séries	
Développé couché barre 	24 sec.	min/km	8 nbr. rep.	4 nbr. série	
0 km	8 - Très difficile	Aucune	0 sec.	3 min	
80 %	0 %FCMAX	0 bpm	Aucune	Aucune	
2-0-1-0 tempo	0 %PMAX	0 Watt	Aucune	Aucune	
Développé couché barre 	45 sec.	min/km	15 nbr. rep.	4 nbr. série	
0 km	6 - Moyennement difficile	Aucune	0 sec.	3 min	
60 %	0 %FCMAX	0 bpm	Aucune	Aucune	
2-0-1-0 tempo	0 %PMAX	0 Watt	Aucune	Aucune	

حصة القوة القصوى (Séances de force max)

الهدف من جلسات القوة القصوى هو اكتساب القوة عن طريق زيادة تجنيد ألياف العضلات وتحسين سرعة تجنيدها.

وفي نهاية المطاف، تهدف هذه الجلسات إلى زيادة القدرة على توليد القوة القصوى.

Force max - Squat

Exercice	Charge	Intensité	Répetition	Séries
Squat barre	6 sec.	min/km	3 nbr. rep.	4 nbr. série
Distance km	Zone	Récup. inter rep.	Récup. inter série	
95 %	%FCMAX bpm	Temps sec.	4 min	
2-0-x-0 tempo	%PMAX Watt	RPE Zone	Passif Zone	

Paramètres de la séance de force max

- Niveau de la personne : Confirmé-Expert
- % de 1RM : 85 à 100%
- Nombre de répétitions : 1 à 6
- Nombre de séries : 3 à 5
- Récupération entre les séries : 3 à 7 minutes
- Tempo le plus dynamique possible
- Nombre de groupes musculaires travaillés dans la séance : 1 à 3
- Récupération post séance pour les groupes musculaires travaillés : 48 à 72h

Séances de puissance vitesse et de puissance force

الهدف من جلسة قوة السرعة هو تحسين سرعة الانقضاض من خلال التأثير على تجنيد ألياف العضلات.

الهدف من جلسة تدريب القوة هو اكتساب القوة من خلال التأثير على تجنيد ألياف العضلات. سرعة الحركة القصوى.

تتيح لك الطاقة إضافة كثافة إلى الجلسات مع زيادة نسبة التحميل تدريجياً.

- ✓ يجب أن يعرف الرياضي تماماً إيماءات الحركات (la gestuelle des mouvements)

Paramètres de la séance de puissance vitesse

- Niveau de la personne : Confirmé
- % de 1RM : 40 à 60% (voir poids de corps)
- Nombre de répétitions : 6 à 8
- Nombre de séries : 3 à 4
- Récupération entre les séries : 2 à 5 minutes
- Tempo : le plus rapide possible
- Nombre de groupes musculaires dans la séance : 3
- Récupération post séance : 48h à 72h

Bloc 2 : Séries Puissance Vitesse

4x Séries : Squat ⓘ

- 6x **Squat**
 - Charge : 12sec - 1-0-x-1
 - Intensité : - RPE 6/10
- **Récupération** 2min - Récupération passive

4x Séries : Extension mollets powerband ⓘ

- 6x **Extension mollets powerband**
 - Charge : 12sec - 1-0-x-1
 - Intensité : - RPE 6/10
- **Récupération** 2min - Récupération passive

4x Séries : Montée de bassin 1 jambe ⓘ

- 6x **Montée de bassin 1 jambe**
 - Charge : 12sec - 1-0-x-1
 - Intensité : - RPE 6/10
- **Récupération** 2min - Récupération passive

Paramètres de la séance de puissance force

- Niveau de la personne : Confirmé-Expert (les exercices doivent parfaitement être maîtrisés techniquement)
- % de 1RM : 70 à 80%
- Nombre de répétitions : 5 à 7
- Nombre de séries : 4 à 5
- Récupération entre les séries : 3 à 4 minutes
- Tempo : vitesse maximale
- Nombre de groupes musculaires dans la séance : 2 à 3
- Récupération post séance : 48h à 72h



Bloc 4 : Séries Puissance force

4x Séries : Squat barre ⓘ

- 5x **Squat barre**
 - Charge : 10sec - 70% - 2-0-x-0
 - Intensité : - RPE 8/10
- **Récupération** 4min - Récupération passive

4x Séries : Soulevé de terre barre ⓘ

- 5x **Soulevé de terre barre**
 - Charge : 10sec - 70% - 2-0-x-0
 - Intensité : - RPE 8/10
- **Récupération** 4min - Récupération passive