

## 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 تمرين في الحصة
  - الاسترجاع بعد الجلسة: تقريبا 24 ساعة
  - Niveau de la personne : Débutant
  - % de 1RM : inférieur à 40%
  - Nombre de répétitions : 12 à 30
  - Nombre de séries : 6 à 12
  - Récupération entre les séries : 30 secondes à 1 min
  - Tempo dynamique à modéré
  - 6 à 12 exercices dans la séance
  - Récupération post séance : env. 24h

- ✓ 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 التمرين قبل الانتقال إلى التمرين 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 : Alternier 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 bucheron ⓘ
  - Charge : 30sec - 10kg - 1-0-1-0
  - Intensité : - RPE 5/10
  - Remarques : Bras D
  - Récupération 10sec - Récupération passive
- 10x Tirage bucheron ⓘ
  - 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

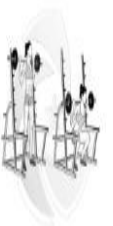
Exercice	Charge	Intensité	Répétition	Séries
<b>Développé couché barre</b> 	24 sec. 0 km 80 % 2-0-1-0 tempo	8 - Très difficile Aucune 0 %FCMAX 0 bpm 0 %PMAX 0 Watt	8 nbr. rep. Récup. inter rep. 0 sec. Aucune Aucune	4 nbr. série Récup. inter série 3 min Aucune Aucune
<b>Développé couché barre</b> 	45 sec. 0 km 60 % 2-0-1-0 tempo	6 - Moyennement difficile Aucune 0 %FCMAX 0 bpm 0 %PMAX 0 Watt	15 nbr. rep. Récup. inter rep. 0 sec. Aucune Aucune	4 nbr. série Récup. inter série 3 min 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	Répétition	Séries
<b>Squat barre</b> 	6 sec. Distance km 95 % 2-0-x-0 tempo	9 - Extrêmement difficile Zone %FCMAX bpm %PMAX Watt	3 nbr. rep. Récup. inter rep. Temps sec. RPE Zone	4 nbr. série Récup. inter série 4 min 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 الانقباض 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