

MUSCULATION 3 – LA CRÉATION D’UN PROGRAMME D’ENTRAÎNEMENT

1. LA PLANIFICATION D’ENTRAÎNEMENT

a. Les paramètres de l’entraînement

- i. Répétitions, séries, temps de repos
- ii. Fréquence
- iii. Volume
- iv. Densité
- v. Intensité
- vi. Choix d’exercices
- vii. Ordre des exercices
- viii. Paramètres à utiliser selon l’objectif (barèmes)

b. Introduction à la périodisation d’entraînement

- i. Le macrocycle, le mésocycle & le microcycle
- ii. La périodisation linéaire
- iii. La périodisation ondulatoire
- iv. La périodisation en blocs
- v. La périodisation de style « Westside barbell »
- vi. Exemples de périodisations d’entraînement

c. L’entraînement chez la femme

- i. La composition corporelle
- ii. Les adaptations aiguës à l’exercice
- iii. Les adaptations physiologie à l’entraînement
- iv. Les performances chez la femme
- v. Planification d’entraînement et cycle menstruel
- vi. Les mythes & perceptions de la femme envers la musculation

2. LES TECHNIQUES D’ENTRAÎNEMENT (30 TECHNIQUES)

- a. 5 techniques de force musculaire
- b. 5 techniques d’endurance musculaire
- c. 5 techniques de puissance musculaire
- d. 5 techniques de perte de masse adipeuse
- e. 10 techniques d’hypertrophie musculaire

3. LES OUTILS D'ENTRAÎNEMENT

- a. Le ballon suisse
- b. Le bosu
- c. Le disc'O'sit
- d. Les sangles (straps)
- e. Les wraps et les sleeves (poignet, coude, genou)
- f. La ceinture lombaire
- g. La ceinture à dips/pull-ups
- h. La veste lestée
- i. Les barres parallèles
- j. Les cordes de conditionnement (battle rope)
- k. Les élastiques/superband
- l. Les chaînes
- m. Le kettlebell
- n. Le slam ball
- o. Le medecine ball
- p. Le TRX
- q. Le traîneau (sled)
- r. Le pneu
- s. Les chandails de powerlifting au développé-couché

4. LA CRÉATION D'UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

- a. Présentation du logiciel
- b. Comment concevoir un programme
- c. Exemples de programmes d'entraînement
 - i. 5 programmes d'hypertrophie musculaire
 - ii. 5 programmes de force musculaire
 - iii. 5 programmes de perte de masse adipeuse