

Renforcement Musculaire Avec Materiel



ProSportConcept
Formation aux metiers du sport

SOMMAIRE

- Renforcement Musculaire
- Différents cours
- Le Matériel
- Pourquoi ajouter du matériel
- Les différentes séances
- Comment construire sa séance
- Conclusion

Renforcement Musculaire avec Matériel



QU'EST CE QUE C'EST

- Travail d'endurance de force sur un cours standard (pump, gym etretien,caf)
- Gain de tonicité, rafermissement
- En majorité charges légères, series longues
- Choix de playlist entre 125 et 135 BPM
- Il peut y avoir tout type d'intensité pour un cours de renforcement musculaire



LES DIFFERENTS COURS

- Pump
- AFC
- Cross Training
- Integral
- Full Body
- Core training
- Abdos flash
- TRX ou suspensions training



LE MATERIEL

- Vous pouvez également proposer du matériel pour adapter ou intensifié la séance
- Elastique
- Poids
- Swiss ball
- Ballons
- Lest
- Step
- TRX





POURQUOI AJOUTER DU MATERIEL

- Au bout d'un certain temps le corps rentre dans une routine et il y a moins de resultats
- L'ajout de materiel permet de choquer à nouveau le corps et donc de continuer à developper les qualités physique recherchées



DIFFERENTES SEANCES

- Meme avec matériel les seances peuvent avoir des objectifs completement différents
- Sur du renforcement musculaire les series seront longues avec des poids plutot légers ou des resistances faibles à modérées et des series plutot longues
- Alors que sur des activités comme le cross training, le grit force , le cross fit les charges peuvent etre lourdes avec des series moins longues ou des temps de travail courts





COMMENT CONSTRUIRE SA SEANCE

- Vous pouvez garder le meme materiel ou varier pendant la séance
- Il faut prendre en compte les pathologies de votre public et les contraintes liées au materiel utilise
- Rester sur des exercices qui necessitent des manipulations de materiel simples



CONCLUSION

L'ajout de matériel peut augmenter l'intensité d'un exercice maîtrisé jusque là.

Toujours bien penser à proposer l'option sans matériel ou avec intensité moins forte

Il est important également de vérifier la sécurité que le matériel ne soit pas gênant pour le reste de la séance

