

ANALYSE ET COMPREHENSION DU RESSENTI

Connaitre son corps, bien interpréter les sensations ressenties et non pas les ignorer, pouvoir les comparer, restent une priorité dans l'élaboration de votre projet.

Celui-ci doit être justifié au regard d'un ou plusieurs objectif(s) à plus ou moins long terme.

Cet objectif ne doit pas être confondu avec le choix et la justification des paramètres de chacun des ateliers présentés lors de l'évaluation.

THEMES	EFFETS PHYSIOLOGIQUES	RESSENTIS POSSIBLES
PUISSANCE	Composante nerveuse prépondérante (utilisation des unités motrices) Recrutement Synchronisation	Tremblements, Sensation de vide musculaire (plus de force), Lourdeur, Tétanisation, Forte tension.
TONIFICATION	Vascularisation recherchée Facteurs énergétiques prépondérants	Essoufflement, Transpiration, Rougeur, Chaleur, Brûlure, Congestion douloureuse.
VOLUME	Composante structurale (nombre et taille des fibres musculaires) Hypertrophie Musculaire	Gonflement, Peau tendue, Picotement, sensation de densité, congestion (hyper concentration)