

## LES PARAMETRE DES TROIS MOBILES

THEMES	1 Puissance		2 Tonification	3 Volume
Régime de contraction	<i>Dynamique Stato-dynamique</i>	<i>Pliométrie</i>	<i>Dynamique, Pliométrie Stato-pliométrie</i>	<i>Dynamique</i>
Charges	<b>80 à 90 %</b> <i>du max</i>	<b>50 à 70 %</b> <i>du max ou poids de corps</i>	<b>40 à 60 %</b> <i>du max</i>	<b>60 à 80 %</b> <i>du max</i>
Méthodes	<i>Classiques, Pletnev, Méthode Bulgare Bisets, Supersets,</i>		<i>Plateaux , 21, Bisets, Supersets, Charges dégradées</i>	<i>Plateaux, 15, Bisets, Supersets, Charges dégradées</i>
Séries/ Reps	<i>3 ou 4 séries de 3 à 8 répétitions</i>	<i>4 séries de 15 répétitions</i>	<i>3 à 4 séries de 15 à 30 répétitions</i>	<i>3 à 4 séries de 8 à 15 répétitions</i>
Repos	<i>3 min de repos</i>	<i>3 min de repos</i>	<i>1 à 2 min de repos</i>	<i>1 min 30 à 2 min de repos</i>
Exécution	<i>Rapide</i>	<i>En réaction (très rapide)</i>	<i>Moyenne</i>	<i>Lente</i>