

OBJECTIFS	AFFINEMENT RAFFERMISSEMENT Endurance Débutant ou public particulier	VOLUME Tout public	FORCE PROJET SPORTIF Sportif confirmé ou experts 2^{ème} ou 3^{ème} cycle
% du max	De 30 à 60 %	De 60 à 80 %	De 80 % à 100 %
Nbre de répétitions	De 15 à 30	De 6 à 15	De 1 à 5
Nbre de séries	4 à 6	8 à 12	1 à 5
Nbre d'ateliers	6 à 10 Option circuit training	3 à 5	3 à 6
Vitesse d'exécution	De moyenne à soutenue	Lente Dynamique si force	Dynamique
Temps de récupération	30'' à 1'	1'30'' à 3'	3' à 5'
Exigences de la tâche	Enchaînement et variété des efforts Evolution du volume de travail (tonnage ; séries x répétitions x charge)	Contrôle accru du geste et de la sécurité Respect du contrat = volonté Evolution des séries et des pourcentages donc du tonnage	Cycle = volume puis force Sécurité maximum / procédures Respect de la règle ; intensité forte Répétition moindre Fatigue nerveuse et musculaire