

Tableau de classification et terminologie

Objectifs	Dosage			Rythme d'exécution	Types d'exercices
	Intensité	Quantité	Récupération		
FORCE	+ de 80%	Série de 1 à 3 répétitions 5 à 10 séries	90 pulsations / min	Lent et réfléchi !	Exécution groupée des séries d'un même exercice - Gamme montante - Gamme montante et descendante.
PUISSANCE	60 à 80%	Série de 4 à 8 répétitions 3 à 5 séries	100 pulsations /min	Explosif	- Exécution groupée des séries d'un même exercice
VITESSE	30 à 40%	Série de 8 à 12 répétitions 3 à 5 séries	90 pulsations / min	Le plus vite possible	Exécution groupée des séries d'un même exercice
RESISTANCE	40 à 50%	Série de 10 à 20 répétitions 3 à 6 séries	Entre 120 pulsations /min et 130 pulsations /min	Rapide et régulier	- Exécution alternée de chaque exercice - Exécution groupée des séries d'un même exercice - Circuit d'entraînement
ENDURANCE	20 à 30%	Série de 20 à 30 répétitions 3 à 5 séries	110 pulsations /min	Lent et régulier	- Exécution alternée de chaque exercice - Exécution groupée des séries d'un même exercice - Circuit d'entraînement