Programme endurance musculaire

Musculation • Lycée Terminale • CA5

Objectif

Construire un cycle de 4 semaines orienté endurance

But

Améliorer la capacité à maintenir un effort prolongé

Thème

Construire un programme personnalisé de musculation sur plusieurs séances

Organisation et rôles

Binômes: 1 en action, 1 observe/compte les répétitions; inversion après chaque tour. — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Matériel stable, hydratation, arrêt si posture rompue.

Consigne

Planifier 2 séances/sem de circuit training: 6 ateliers (pompes, squats, tractions, gainage, fentes, dips). Durée 30 s/exercice, repos 15 s. Progression: +5 s chaque semaine. Score: nombre total de répétitions cumulées.

Critères de réalisation

- Cadence régulière
- Amplitude respectée
- Posture stable sur tous les exercices

Critère de réussite

Atteindre +20% de répétitions en fin de cycle

Matériel

Tapis, haltères légers, chronomètre, plots

Variables de différenciation

- Augmenter à 8 ateliers
- Repos réduit à 10 s
- Intégrer un atelier cardio (corde à sauter)