

Entraînement intermittent – Salle de force: Muscles forts, souffle long

L'endurance-force peut très bien s'entraîner en salle de musculation. Le critère déterminant: l'exploitation judicieuse de la pause après chaque exercice.



Pour éviter l'accumulation de lactate, il faut alterner les groupes musculaires sollicités. L'intensité générale reste donc haute durant toute la séance tout en permettant aux différents muscles de récupérer.

Comme la place est généralement limitée dans les salles de force, les pauses prendront plutôt la forme de petits sauts à la corde, par exemple. On peut tout aussi bien exploiter le temps imparti pour préparer le poste suivant.

Etant donné que les athlètes utilisent des charges différentes, les haltères à main conviennent bien comme outil d'entraînement (pas de perte de temps à ajouter ou enlever des disques).

[Entraînement intermittent – Salle de force: Exercices et indications](#) (pdf)

Source: Hunziker, R. (2005) Cahier pratique «mobile» 6/2005: Entraînement intermittent. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO