

# Salle de force: Muscles forts, souffle long

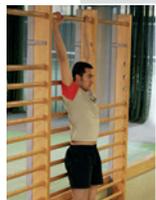
L'endurance-force peut très bien s'entraîner en salle de musculation.  
Le critère déterminant: l'exploitation judicieuse des pauses.



Traction à la barre ou aux anneaux, avec ou sans élan au sol (10 répétitions).



Sauts en extension sur une jambe, la jambe libre sur élevée (tenue par un partenaire, crochée à l'espalier ou posée sur le caisson). Les mains touchent le sol à chaque réception.



Enrouler le dos à l'espalier ou sur le banc incliné (10 répétitions).



En appui sur l'avant bras, soulever les hanches, puis la jambe supérieure (5 répétitions par côté).



En position couchée dorsale sur le banc: mouvement de papillon avec les haltères (10 répétitions).

Sauts de grenouille (squats) profonds sur place (10 sauts).



Couché sur le dos, les mains aux espaliers (par exemple): mouvements d'essuie glaces, les jambes à la verticale. Avec ou sans charge (médicine balle entre les jambes, poids aux chevilles, etc. (10 répétitions).



Position ventrale: relever les bras jusqu'à l'horizontale puis les abaisser (10 répétitions).



Position dorsale sur le banc: mouvements de pullover avec la barre d'haltères ou des haltères à main (10 répétitions).



Couché sur le dos: soulever le bassin et la jambe droite. Avancer et reculer la gauche, par de petits sautillés. Les hanches ne s'abaissent pas (5 répétitions par jambe).



## Alterner les groupes musculaires

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. Comme 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).