

Mémo en musculation/cross-fitness

<p>Qu'est ce que la charge maximale (1RM) ?</p>	<p>La charge maximale que je peux soulever en 1 répétition à un atelier.</p>
<p>Quels sont les 3 thèmes d'entraînement ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Puissance ou explosivité musculaire • Tonification ou endurance de force • Volume musculaire
<p>Que représente les lettres PER ?</p>	<p>Placement Exécution Respiration</p>
<p>Où doit se placer l'aide au développé couché ?</p> 	<p>L'aide doit être placé derrière la barre et la tête du pratiquant. L'aide doit placer ses mains sous la barre sans la toucher. Ses mains accompagnent le mouvement de la barre.</p>
<p>Quel est le nom de cet atelier et le muscle principalement sollicité ?</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Atelier = cage à squat • Muscle = quadriceps <p>https://www.youtube.com/watch?v=43DAJcGmSDE</p>
<p>Quel est le nom de cet atelier et du muscle principalement sollicité ?</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Atelier = Butterfly • Muscle : Pectoral (les pectoraux)
<p>Quel est le nom de cet atelier et des muscles sollicités ?</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Atelier = Tirage nuque/poulie haute • Muscles = principalement, le grand rond et grand dorsal <p>https://www.youtube.com/watch?v=rzFgabvHWZY</p>
<p>Comment dois-je respirer sur cet atelier ?</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. je dois inspirer lorsque les muscles travaillés sont relâchés, donc lorsque la barre remonte vers le haut. 2. Je dois expirer lorsque les muscles travaillés sont contractés, donc lorsque qu'on tire la barre vers le bas.