

Toucan, le guide pour des muscles en action !

Objectifs ↓	Répétition Temps de travail progressif	Tempo Temps de tension musculaire	Nombre de série Nombre de tour	Temps de repos progressif	Type de contraction	Charge
Reprise du sport → Ou Débutant →	 	Moyen	3 à 5	 	Concentrique Isométrique	Légère
Endurance →	 	Bref Bref	4 à 10	 	Concentrique Isométrique	Légère à moyenne
Explosivité → L'aiguille donne le top, peu de mouvement	 	Très rapide Très rapide	2	 	Concentrique Pliométrique	Légère à moyenne
Volume →	 Cercle vert entier	Bref Bref	2 à 4	 1 à 3 tour complet	Concentrique Isométrique	Moyenne à lourde
Force →	   	Moyen à long	1 à 2	   	Concentrique Isométrique	Lourde et plus
Mixte Volume / Force →	  	Moyen à long	1 à 3	  	Concentrique Isométrique Excentrique	Moyen à lourd