Intensité : il faut produire beaucoup de force

Endurance, force

**Développement des qualités de force à partir de maintenant**

Structure et fonctionnel

Fonctionnel : moyens d’utiliser la structure

Structure :

* Masse musculaire / CSA ( cross sectional area )
* Typologie musculaire => type U.M ( unité motrice )
* Morphologie

Fonctionnel :

* Système nerveux :
  + Quantitatif = Activation
  + Qualitatif = Nature du recrutement

CSA ( ex : force athlétique ) :

* Force maximal

Structure motrice ( ex : haltérophilie ) :

* Puissance = force et vitesse