

<b>Force</b>						
3 x 3 reps @ 90%						
5 x 5 reps @ 85%						
6 x 3 reps @ 90%						
Ondulatoire : 3 @ 90% + 2 @ 93% + 1 @ 95% + 3 @ 93% + 2 @ 95% + 1 @ 98%						
Stato-dynamique : 6 x 5 @ 60% (5 sec iso)						
Isométrie totale : 6 x jusqu'à fatigue (20 sec max) @ 70-90%						
Isométrie maximale : 6 x 3-5 sec @ 100-110%						
120/80 : 4 x 4 (120 sec excentrique / 80 sec concentrique)						
Excentrique pur : Descente lente (4-6 sec) avec 110-120% de la charge max.						
Excentrique / concentrique : Phase excentrique contrôlée (3-4 sec) suivie d'une remontée explosive.						
Excentrique / statique : Descente lente (4-6 sec), arrêt isométrique en bas (3-5 sec), remontée explosive.						
Cluster Sets : 4 x (5 x 1 @ 90-95%, 15-20 sec repos entre reps)						
Reverse Pyramid Training : 6 reps @ 90% → 8 reps @ 80% → 10 reps @ 70%						
Contrast Loading : 4-6 reps @ 85-90% suivies de 6-8 reps explosives @ 30-40%						
Isometric-Explosive Combo : Isométrie 6 sec + remontée explosive @ 50-60%						
Wave Loading : 3 @ 85% → 2 @ 90% → 1 @ 95% → 3 @ 87% → 2 @ 92% → 1 @ 97%						
Tempo Contrast : Alterner des reps lentes et rapides dans une série.						
Speed Strength Training : Répétitions rapides avec charge légère (30-50% du 1RM).						
Eccentric Overload : Charge > 100% avec phase excentrique lente.						
Iso-Dead Stop Training : Départ de chaque rep à partir d'un arrêt total.						
<b>Hypertrophie (Myo)</b>						
Pré-fatigue : 5 x (8 @ 75% + 10 @ 70%)						
Post-fatigue : 5 x (10 @ 70% + 8 @ 75%)						
Pré + Post-fatigue : 5 x (10 @ 70% + 8 @ 75% + 10 @ 70%)						
Bi-set : 6 x (8 @ 75% + 8 @ 75%)						
Tri-set : 4 x (8 @ 75% + 8 @ 75% + 8 @ 75%)						
Super-set : 8-10-12 @ % (agoniste) + 8-10-12 @ % (antagoniste)						
Max reps : 6 x Max reps @ 75%						
Rest-pause : 5-6 séries (4-5-6 reps @ 75-80% + 30 sec repos)						
Mechanical Drop Sets : Changer l'angle ou la prise pour réduire la difficulté.						
Tempo Training : Ex. 4 sec excentrique, 1 sec isométrique, remontée explosive.						
Giant Sets : 4-5 exercices consécutifs pour un même groupe musculaire.						
Myo-reps : Série principale à l'échec + mini-séries (3-4 reps avec 10-15 sec repos).						
Strip Sets : Réduction progressive de charge sans repos (8 @ 80% → 8 @ 70% → 8 @ 60%).						
Alternating Tempo : Alterner chaque répétition entre rapide et lente.						
21s (Partial Reps) : 7 reps basse amplitude + 7 reps haute amplitude + 7 reps complètes.						
<b>Hypertrophie (Sarco)</b>						
Pré-fatigue : 5 x (8 @ 75% + 10 @ 70%)						
Post-fatigue : 5 x (10 @ 70% + 8 @ 75%)						
Pré + Post-fatigue : 5 x (10 @ 70% + 8 @ 75% + 10 @ 70%)						
Bi-set : 6 x (8 @ 75% + 8 @ 75%)						
Tri-set : 4 x (8 @ 75% + 8 @ 75% + 8 @ 75%)						
Super-set : 8-10-12 @ % (agoniste) + 8-10-12 @ % (antagoniste)						
Pyramide complète : 12 @ 65% → 10 @ 70% → 8 @ 75% → 6 @ 80% (et retour inverse)						
Pyramide descendante : 6 @ 80% → 12 @ 65% → 10 @ 70% → 8 @ 75%						
Max reps : 6 x Max reps @ 75%						
BFR Training (Blood Flow Restriction) Utiliser une restriction vasculaire légère pour amplifier le stress métabolique avec des charges légères (20-40% du 1RM).						
6-12-25 Méthode : 6 reps @ 80% → 12 reps @ 70% → 25 reps @ 50%						
Pause-Rep Method : Pauses isométriques pendant chaque répétition.						
Descending Volume : Réduction du volume avec augmentation progressive de la charge.						
Staggered Sets : Ajouter des exercices pour muscles secondaires entre les séries.						
Timed Sets : Réaliser un exercice sur un temps donné (ex. 45-60 sec de squats).						
<b>Endurance Musculaire</b>						
Max reps : 6 x Max reps @ 75%						
Endurance musculaire longue (EML) : 4 x 40 reps @ 40%						
Séries brûlantes : 4 x 10 reps @ 60%, repos court (30 sec à 1 min)						
Density Training : Maximum de répétitions en un temps donné (ex. 10 min AMRAP).						
EMOM : Répéter un nombre de reps au début de chaque minute pendant 10-12 min.						
Complex Training : 5-6 mouvements réalisés sans repos (ex. : deadlift → squat → push-up).						
Drop Time : Réduction progressive du temps disponible pour un nombre fixe de reps.						
Circuit Training : 5-6 exercices consécutifs, 10-15 reps chacun.						
Ladders : Augmenter ou diminuer les répétitions dans une série (ex. 1-10 ou 10-1).						
<b>Puissance</b>						
Bulgare série : Lourd + léger + repos.						
Bulgare séance : Lourd + récup + léger.						
6 x 8 reps rapides @ 30%.						
Contrast Acceleration : Alterner séries lentes et rapides.						
Force Ballistic Circuit : Kettlebell swings, medicine ball throws, etc.						
Power Endurance : Sprints répétés avec repos limité.						

<b>Reactive Throws : Medicine ball lancée en réponse à un stimulus.</b>				
<b>Vitesse</b>				
Isocinétique : 5 x 5 @ PDC avec survitesse.				
Stato-dynamique : 6 x 5 @ 60% (5 sec iso).				
Assisted Sprints : Utilisation de bandes élastiques pour aller plus vite.				
Resisted Sprints : Sled ou élastique pour ajouter de la résistance.				
Contrast Sprint Training : Sprint assisté, sprint normal, sprint résisté.				
Band Resisted Explosions : Résistance au démarrage rapide.				
<b>Explosivité</b>				
Plyométrie basse : 3 x 6 @ PDC (petite hauteur).				
Plyométrie moyenne : 5 x 6 @ PDC (hauteur moyenne).				
Plyométrie haute : 8 x 6 @ PDC (grande hauteur).				
Plyométrie avec charge : 6 x 5 @ 30%.				
Bulgare série : Lourd + léger + repos.				
Bulgare séance : Lourd + récup + léger.				
Depth Jumps : Sauts depuis une hauteur avec rebond explosif.				
Contrast Plyometrics : Combinaison de sauts lourds et légers.				
Reactive Plyometrics : Sauts en réponse à un stimulus (visuel ou sonore).				
Sprint + Plyo Combo : Sprint court suivi d'un saut explosif.				
Weighted Depth Jumps : Descente d'une hauteur avec gilet lesté.				
Dynamic Lunge Jumps : Fentes sautées en alternance explosive.				