

# Neurotype — tableau des paramètres d'entraînement

## PARTIE 5

### Le tableau des paramètres d'entraînement

Une fois le profil identifié, il reste à caler les paramètres. Le tableau les regroupe par dominance de fibres : **1A et 1B** (fibres rapides), **3** (fibres lentes), **2A et 2B** (fibres intermédiaires).

#### Les trois profils

● 1A – 1B

● 3

● 2A – 2B

| PARAMÈTRE                                    | 1A – 1B<br>FIBRES RAPIDES                        | 3<br>FIBRES LENTES                            | 2A – 2B<br>FIBRES INTERMÉDIAIRES                              |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Volume                                       | Faible                                           | Modéré                                        | Élevé                                                         |
| Nombre d'exercices par séance                | 4 à 5                                            | 4 à 6                                         | 5 à 7                                                         |
| Exercices d'assistance par séance            | 1 à 2                                            | 2 à 3                                         | 2 à 4                                                         |
| Variation d'exercices                        | Au cas par cas                                   | Rarement                                      | Moyenne à élevée                                              |
| Fréquence d'entraînement                     | 4 à 6 par semaine                                | 2 à 4 par semaine                             | 3 à 5 par semaine                                             |
| Tempo à privilégier                          | Excentrique lent, concentrique rapide, isométrie | Lent, pause intra-répétitions, isométrie      | Tout fonctionne                                               |
| Temps sous tension optimal                   | 20 à 25 s                                        | 40 à 60 s                                     | 30 à 60 s                                                     |
| Temps de repos moyen                         | Long : 1'30 à 3'                                 | Long : 1'30 à 3'                              | Court à moyen : 1 à 2'                                        |
| Objectifs méthodologiques d'intensification  | Force, RPE élevé, tension mécanique              | Sécurité, contrôle, tempo, stress métabolique | Congestion, sensation, stress métabolique, temps sous tension |
| Durée du cycle d'accumulation                | 3 à 4 semaines                                   | 4 à 8 semaines                                | 4 à 6 semaines                                                |
| Durée du cycle d'intensification             | 4 à 5 semaines                                   | 2 à 3 semaines                                | 3 à 4 semaines                                                |
| Typologie musculaire                         | Dominance fibres rapides                         | Dominance fibres lentes                       | Dominance fibres intermédiaires                               |
| Intensité sur les polyarticulaires primaires | RPE 8 à 9                                        | RPE 7 à 8                                     | RPE 7 à 9                                                     |

Sur téléphone, le tableau défile horizontalement. La colonne des paramètres reste visible pendant le défilement, et le sélecteur ci-dessus permet de n'afficher qu'un seul profil.