

# PRÉ-POST-FATIGUE

**Comment l'appliquer ?**

Cette méthode est considérée comme une trisérie. Vous devez exécuter 3 séries consécutives pour un même muscle ou pour des muscles agonistes d'un mouvement **sans repos entre les séries**. La séquence sera de faire le mouvement d'isolation, suivi du mouvement de base puis d'un autre mouvement d'isolation.

**Exercice d'isolation + Exercice de base + Exercice d'isolation**

**Avantages & désavantages**

Cette technique est une des méthodes d'hypertrophie les plus difficile, mais c'est ce qui lui confère son efficacité ! Elle combine en fait la méthode de pré-fatigue avec celle de post-fatigue. On peut la faire de deux façons : soit en ciblant le même groupe musculaire à deux reprises, soit en ciblant deux groupes musculaires différents. La première option favorise le développement d'un muscle précis (idéalement faible) tandis que la seconde optimise le développement général des muscles impliqués dans un mouvement ou corrige deux faiblesses simultanément.

**Tableau de prescription**

Charge	Nombre de répétitions par série	Nombre de séries par exercice	Nombre d'exercices par GM*	Repos entre les séries
60-80%	6-15	2-3	1-2 triséries	1-3 min.

\*GM : Groupe Musculaire

**EFFORT PERÇU**



**EFFET SUR L'HYPERTROPHIE**




**EFFET SUR LA FORCE & LA PUISSANCE**




**EFFET SUR L'ENDURANCE MUSCULAIRE**




**EXPÉRIENCE REQUISE**



**MÉTHODE D'ACCUMULATION**



**MÉTHODE D'INTENSIFICATION**



## APPLICATION PRATIQUE

Sélectionnez d'abord si vous entraînez dans le premier mouvement d'isolation le même groupe musculaire que le dernier mouvement d'isolation. L'exemple ci-dessous illustre l'entraînement des groupes musculaires impliqués (épaules/triceps) dans les « press » au-dessus de la tête.



Push down  
6-8 reps

OU



Élévation latérale  
6-8 reps



Push press  
6-8 reps



Élévation latérale  
10-12 reps