

THEORIE DE LA FORCE 3

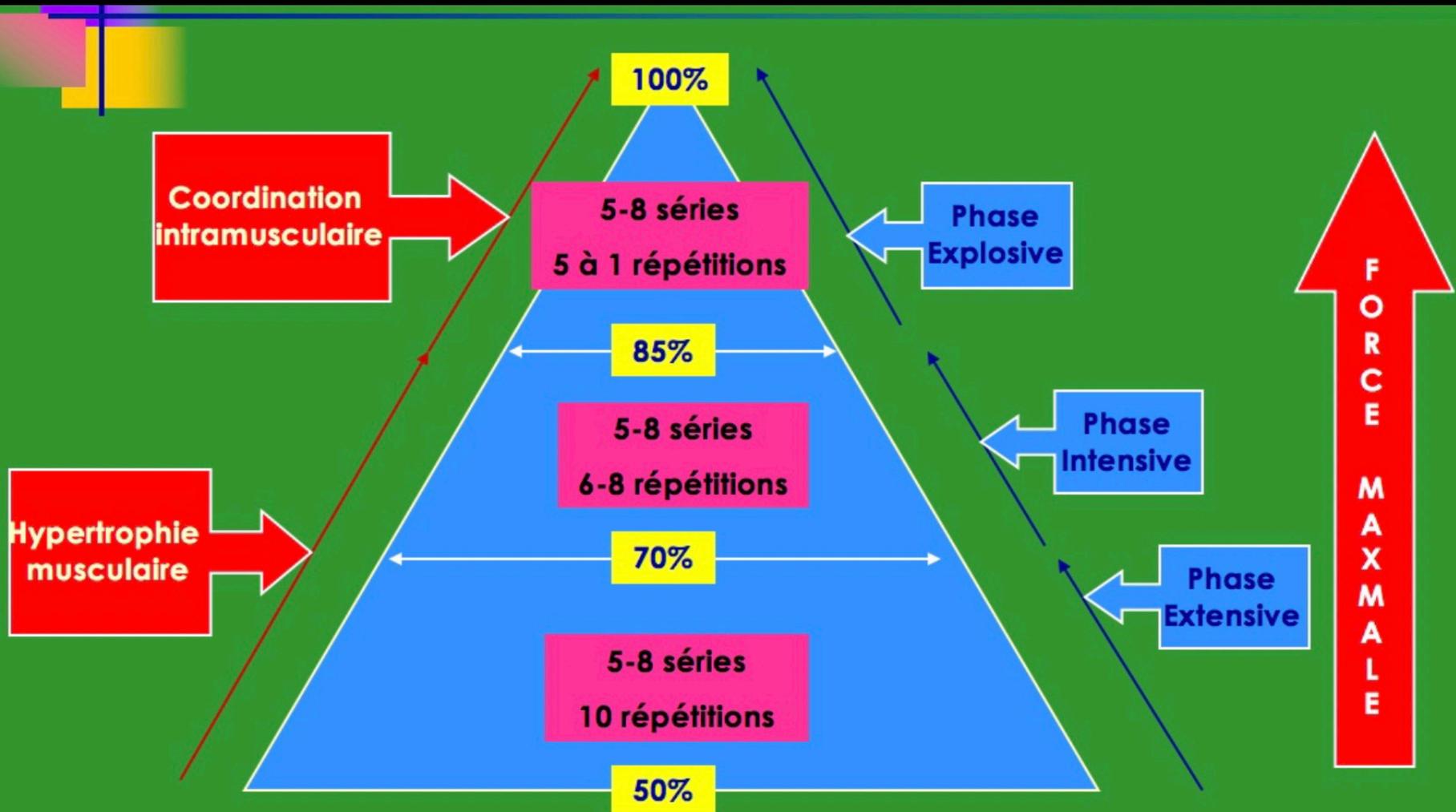
“THEORIE DE LA FORCE” 3ème partie : L'ENTRAÎNEMENT DE LA FORCE DEVELOPPEMENT DE LA FORCE MAXIMALE

LES FORMES D'EXECUTION – LA FORCE MAXIMALE – METHODES DE
DEVELOPPEMENT etc...

THEORIE DE LA FORCE

RAPPEL DE LA SESSION PRECEDENTE

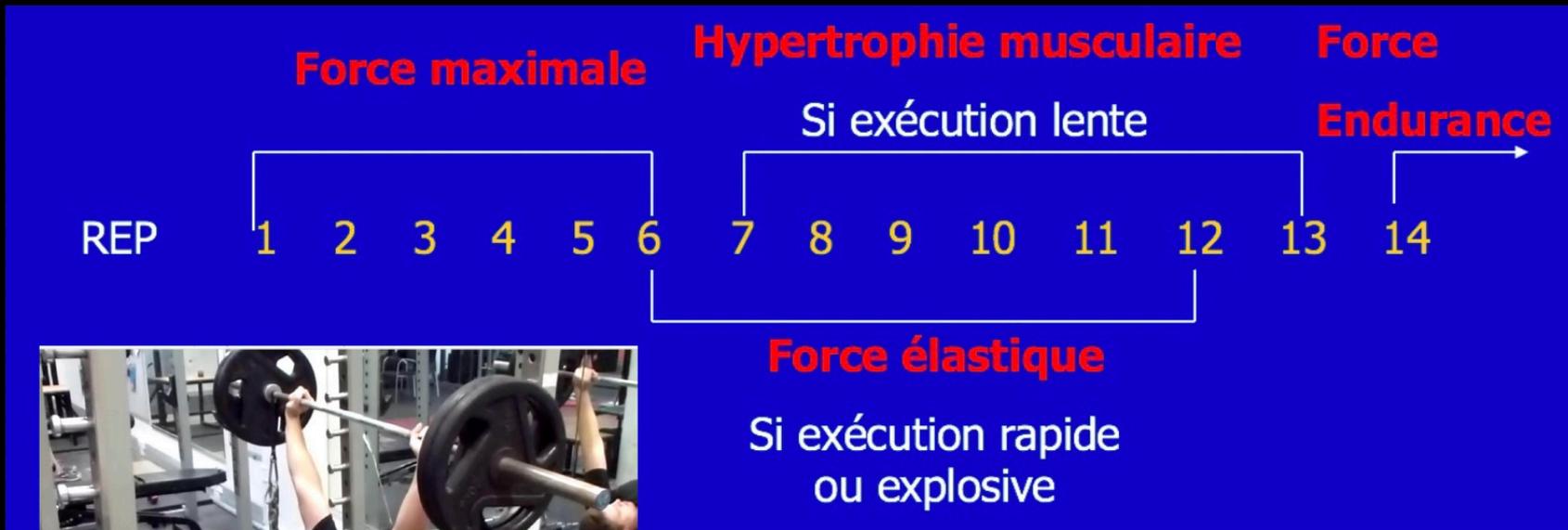
LA PYRAMIDE de J.Pierre EGGER



LA "DOCTRINE OFFICIELLE"

La charge utilisée lors d'un exercice affecte le type de développement de force qui sera stimulé.

THEORIE DE LA FORCE 3



LA "DOCTRINE OFFICIELLE"

"METHODES" D'ENTRAINEMENT DE LA FORCE.

THEORIE DE LA FORCE 3

METHODES DES CONTRACTIONS MAXIMALES
- Développent la force maximale par stimulation du système neuromusculaire



1. Méthode pyramidale haute

<u>90%</u>	<u>95%</u>	<u>97%</u>	<u>100%</u>	<u>95%</u>	<u>90%</u>
3	2	1	1	2	3

2. Méthode des contractions isométriques maximales

5 séries de 2 répétitions tenues pendant 5-6 sec avec 3 minutes de récupération. Utilisée principalement pour la réhabilitation après blessure

3. Méthode des contractions excentriques maximales

L'exercice est réalisé de manière excentrique à ~ 120% 1RM.
Habituellement on fait 3 x 3 à 120% avec 3 minutes de récupération

LA "DOCTRINE OFFICIELLE"

"METHODES" D'ENTRAINEMENT

LA FORCE

THEORIE DE

E 3

En tant que visiteur vous avez eu un accès gratuit à une partie de ce document. Le document complet est réservé aux membres . Pour devenir membre et avoir accès à TOUS les documents de ce site , voir les conditions sur la page d'accueil...et bienvenue au club !



4.

Co
cha
vite
minu

5. Me

Arrêt c

Ex : Ch

ou Char

de d'arrêt , 4 – 6 répétitions
pause 2 – 3 secs, 2 – 4 rep (d'après M Kemp 1989)