

METHODE PLIOMETRIQUE

- ▶ Son objectif est d'enchaîner sans temps d'arrêt, une contraction en régime excentrique (mouvement en freinage) et une contraction en régime concentrique.
 - ▶ Juxtaposition d'une action excentrique suivie d'une action concentrique.
1. Les causes d'efficacité de cette modalité de fonctionnement musculaire reposent sur 3 éléments :
- ▶ l'intervention particulière des facteurs nerveux.
 - ▶ l'élasticité du système « tendon-muscle ».
 - ▶ l'intervention du réflexe d'étirement.

AVANTAGES

- Action sur le facteur nerveux
- Force développée supérieure au maximale concentrique (150 à 200%)
- Sollicite l'élasticité
- Proche des actions spécifiques à beaucoup de sport

INCONVENIENTS

- Pas adapté à tout les publics
- À coupler avec les autres régimes
- Nécessite un placement parfait

Séance Pliométrie 1

PLIOMÉTRIE AVEC CHARGE (pectoraux)

Ex 1 : développé couché

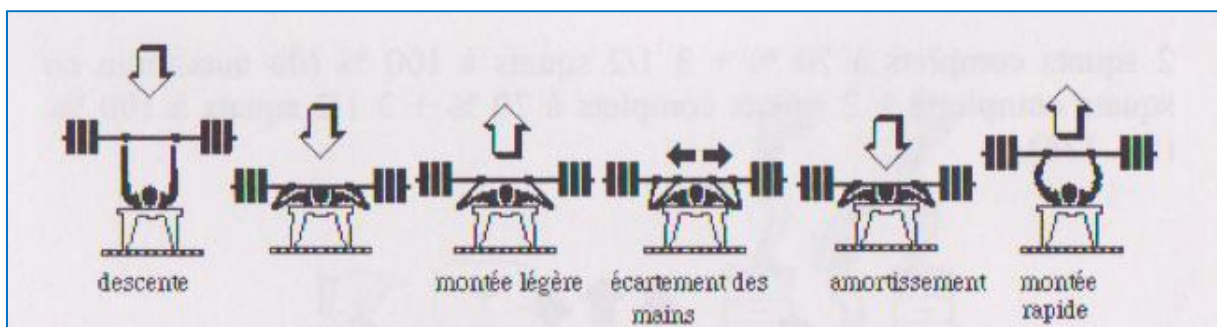
.5 séries

.8 à 10 répétitions

.récup = 3'

.charge : 60% à 70%

.vitesse : rapide

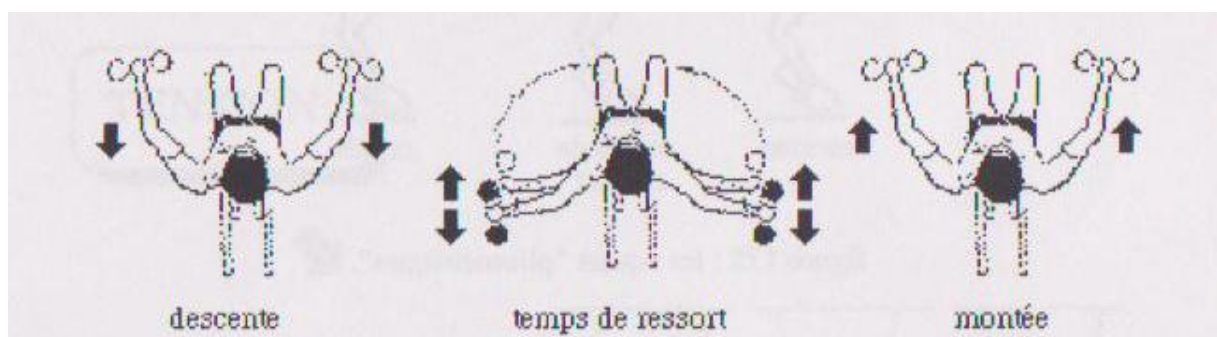


Ex 2 : écarté haltère banc plat

.4 séries de 10 répétitions

.récup = 2'30''

.charge = 60 à 70%



Séance Pliométrie 1 (suite)

Ex 3 : pompes avec montée et descente hauteur -10cm

.3 séries de 15 répétitions

.recup = 2'

.charge : au poids de corps

Ex 3 : pull over

.3 séries de 15 répétitions

.recup = 1'30''

.charge 60 à 70%

Séance Pliométrie 2

BULGARE CONCENTRIQUE/ PLIOMÉTRIQUE

Ex 1 : Squat + presse à cuisse

.6 séries

.6 reps concentrique sur presse + 6 reps en pliométrie squat

.récup = 3'

.charge : concentrique à 80 à 85% ; pliométrie 30% à 50%

. vitesse : rapide

BULGARE ISOMETRIQUE/ PLIOMÉTRIQUE

Ex 2 : Chaise en iso + squat jump

.4 séries

.Chaise 45'' à 1' + 10 squat jump

.récup = 3'

.charge = chaise avec lest de 10 à 20kg

PLIOMÉTRIQUE / PLIOMÉTRIQUE

Ex 3 :

.4 séries

.récup = 3'

. monté de banc en fente 20reps + 10 squats sur banc.