

MÉTHODES ISOMETRIQUE DE DÉVELOPPEMENT DE LA FORCE

ISOMETRIE TOTALE/PLIO SANS CHARGE DANS LA SERIE

POMPE + POMPE PLIO	20" ISOMÉTRIE + 6 répétitions	PDC	6 SERIES		r=3'-5'
--------------------------	-------------------------------------	-----	----------	--	---------

ISOMETRIE MAXIMALE / STATO DYNAMIQUE 1 TPS DANS LA SÉRIE

1/2 SQUAT SQUAT	2x6" ISOMÉTRIE + 4 répétitions STATO	BARRE BLOQUÉE + 60% 1RM	6 SERIES		r=3'-5'
--------------------	--	-------------------------------	----------	--	---------

STATO DYNAMIQUE 1 TEMPS

TIRAGE VERTICAL	3" ISOMÉTRIE + CONCENTRIQUE EXPLOSTE	70% 1RM	6 répétitions	6 SÉRIES	r=3'-5'
-----------------	---	---------	---------------	----------	---------

ISOMETRIE TOTALE

TRACTION PRONATION	2 x 20" ISOMÉTRIE 90 DEGRÉS	PDC		6 SÉRIES	r=3'-5'
-----------------------	--------------------------------	-----	--	----------	---------

ELECTROSTIMULATION

SQUAT	PROGRAMME FORCE	POSITION SQUAT LORS DE LA CONTRACTION	POSITION DEBOUT LORS DU RELACHEMENT		
-------	-----------------	---	---	--	--