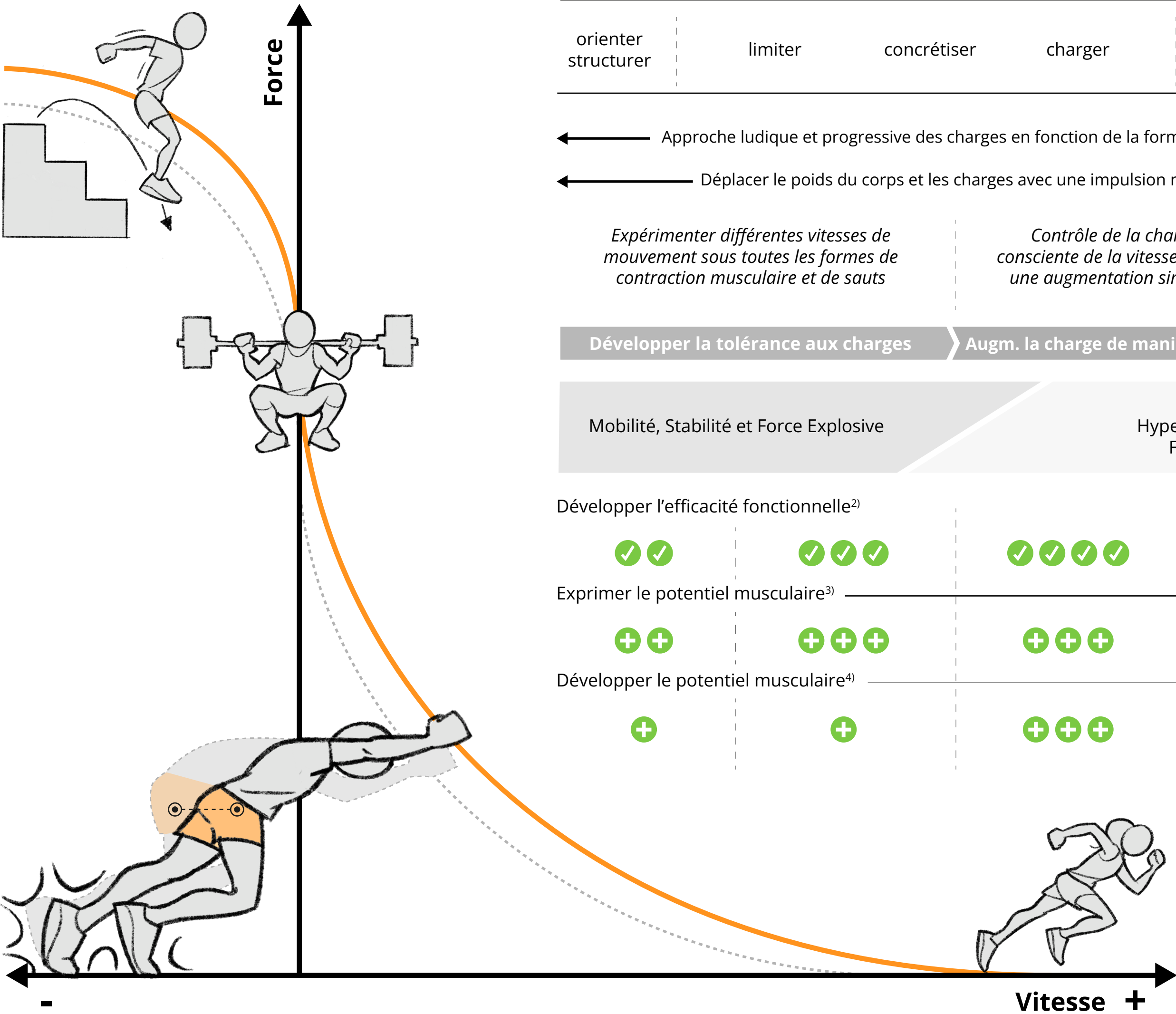


Power to win

Potentiel d'optimisation relatif à l'entraînement de force



FOUNDATION			TALENT				ELITE		MASTERY
F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
Développer des compétences en entrainement de Force						Maximiser les charges et accélérer de manière maximale			
orienter structurer		limiter		concrétiser	charger	entraîner		Individualiser progressivement	
← Approche ludique et progressive des charges en fonction de la forme de l'exercice →						← Structure d'exercice individualisée en fonction des besoins spécifiques de la discipline sportive →			
← Déplacer le poids du corps et les charges avec une impulsion maximale →						← Stimulation individuelle par niveaux de charges et domaines de vitesse →			
Expérimenter différentes vitesses de mouvement sous toutes les formes de contraction musculaire et de sauts			Contrôle de la charge par l'utilisation consciente de la vitesse des mouvements avec une augmentation simultanée des charges			Utilisation de formes d'entraînement orientées vers la vitesse et, en fonction du sport avec une accentuation des phases excentriques pour maximiser le taux de développement de la force et soutenir durablement la prévention des blessures			
Développer la tolérance aux charges			Augm. la charge de manière adaptée			Stabiliser la robustesse		Être performant de manière durable	
Mobilité, Stabilité et Force Explosive			Mobilité, Stabilité Hypertrophie <sup>1)</sup> spécifique à la tâche, Force Maximale et Explosive				Force Maximale et Explosive		
Développer l'efficacité fonctionnelle <sup>2)</sup>									
✓✓			✓✓✓			✓✓✓✓			✓✓✓
Exprimer le potentiel musculaire <sup>3)</sup>									
++			+++			++++			++++
Développer le potentiel musculaire <sup>4)</sup>									
+			+++			++++			+++

1) Hypertrophie orientée vers la Force Maximale et Explosive sans limitation durable de la performance à la discipline sportive  
2) Coordination intermusculaire  
3) Coordination intramusculaire  
4) Hypertrophie musculaire