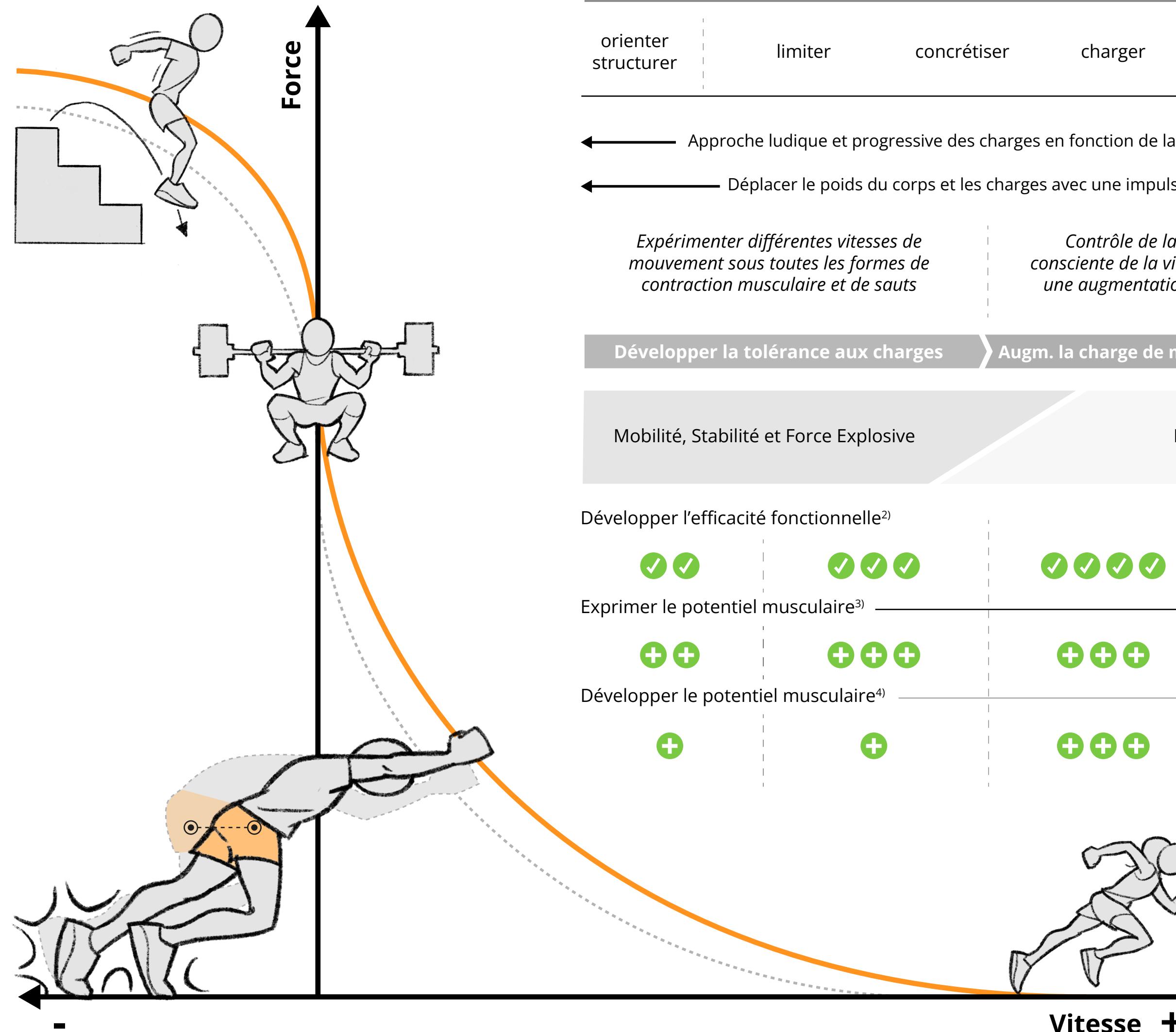


Power to win

Potentiel d'optimisation relatif
à l'entraînement de force



- 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