

Entraînement: Force

Semaine 6	Semaine 5	Semaine 4	Semaine 3	Semaine 2	Semaine 1
<p>Tu as obtenu ta qualification. Il nous reste maintenant un peu de temps pour introduire de nouveaux stimuli au niveau de la force.</p> <p>Méthode: Entraînement de la coordination intra-musculaire</p> <p>Pour la force explosive (détente), nous mettons l'accent sur le nombre de sauts, la surface et l'élan.</p>		<p>Nous réduisons l'entraînement de la force à partir de maintenant. En outre, nous combinons avec des sauts afin d'améliorer encore l'explosivité.</p> <p>Méthode: Entraînement complexe de la force</p>			<p>L'entraînement de la force est placé exclusivement sous le signe de la compétition à venir. Tu n'effectues maintenant plus qu'une petite unité de force avec une qualité maximale. Durant la phase qualificative, tu m'as confié que tu éprouvais les meilleures sensations au niveau musculaire lorsque nous placions la dernière unité d'entraînement de force quatre jours avant le concours.</p>

Force	Volume	Squats bas 6 x / 6 x / 6 x 3 x / 3 x / 3 x	Squats bas 6 x / 6 x / 6 x 3 x / 3 x / 3 x	Squats hauts 5 x 3 x	Squats hauts 5 x 3 x	Squats hauts 4 x 3 x	Squats hauts 3 x 3 x
	Intensité	2 x par semaine	2 x par semaine	1 x par semaine	1 x par semaine	1 x par semaine	1 x par semaine
	Intensité	80-100 % 100 % correspond à une répétition maximale (1RPM).	80-100 %	90-100 %	90-100 %	90-100 %	90-100 %
Détente	Volume	6 x 8 sauts de course	6 x 8 sauts de course	2 x 3 x 5 sauts de course	4 x 5 sauts de course	4 x 5 sauts de course	3 x 5 sauts de course
	Intensité	Avec les chaussures de salle, avec quatre pas d'élan, sur une surface dure, distances données.	Avec les chaussures de salle, avec quatre pas d'élan, sur une surface dure, distances données.	Avec les chaussures de salle, avec huit pas d'élan, sur une surface dure, distances données.	Avec chaussures à pointes, élan libre, sur une surface dure, dans la fosse (mesurer).	Avec chaussures à pointes, élan libre, sur une surface dure, dans la fosse (mesurer).	Avec chaussures à pointes, élan libre, sur une surface dure, dans la fosse (mesurer).