

EN DÉPASSEMENT/ OVERSHOOT (AVEC WR)

Comment l'appliquer ?

Cette méthode consiste à profiter de la surcharge neurologique qu'occasionnera la première répétition (potentiation). Vous devez tout d'abord placer sur la barre environ 50% de votre maximum concentrique, puis ajouter 30-70% sur les weight releasers. Abaissez ensuite la charge en 2-4 secondes, puis soulevez la charge aussi rapidement que possible suivant le dépôt des supports. Poursuivez alors en redescendant la charge rapidement, mais toujours sous contrôle, et en la repoussant de façon explosive. L'objectif est de maintenir l'accélération la plus élevée possible durant les 2 à 5 répétitions suivantes.

Avantages & désavantages

Cette technique permet d'obtenir une grande libération de puissance grâce à la première répétition qui préactivera un grand bassin de fibres rapides. Ces dernières continueront d'être impliquées dans les répétitions suivantes à haute vitesse.

Tableau de prescription

Charge	Nombre de répétitions par série	Nombre de séries par exercice	Nombre d'exercices par GM*	Repos entre les séries
50-120%	2-5	4-8	1-2	2-3 min.

*GM : Groupe Musculaire

EFFORT PERÇU

● ● ● ○ ○

EFFET SUR L'HYPERTROPHIE

● ● ● ○ ○

EFFET SUR LA FORCE & LA PUISSANCE

● ● ● ● ○

EFFET SUR L'ENDURANCE MUSCULAIRE

● ○ ○ ○ ○

EXPÉRIENCE REQUISE

★ ★ ★

MÉTHODE D'ACCUMULATION

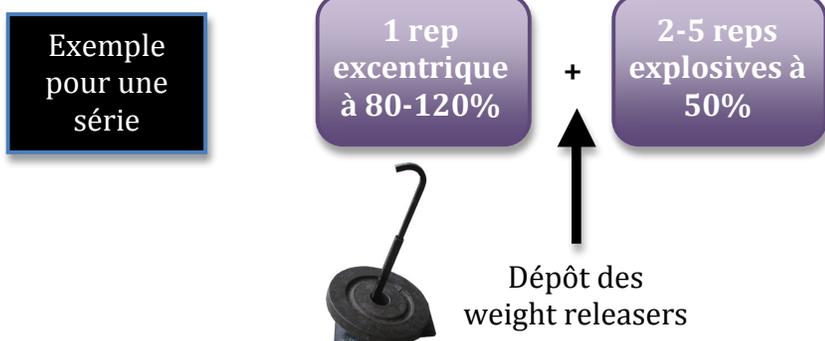
□

MÉTHODE D'INTENSIFICATION

■

APPLICATION PRATIQUE

Exemple pour le bench press : si vous soulevez 300lbs, vous mettrez alors 150lbs sur la barre (50 % x 300) et ajouterez entre 50-105lbs par weight releasers (30 % x 300/2 & 70%x300/2).



Conseil du coach

Je vous conseille d'utiliser les WR uniquement pour le bench press, car ils ne sont pas pratiques pour le squat, le deadlift ou autres exercices à barre. Dans ceux-ci, l'instabilité créée augmente le risque de blessure.