



PHIT METHOD

PERFORMANCE

- Module Force -

Cycle de force des non spécialiste de Force

- Cas N°1 :

L'athlète doit améliorer sa capacité à produire une force , il n'y a pas de contrainte de poids pour le sport. Il ne maîtrise pas les mouvements de power lifting à charge lourd

- Cas N°2 :

L'athlète doit améliorer sa capacité à produire une force « nerveuse » et que celle-ci soit transférable dans la discipline. Cette athlète maîtrise les mouvements de power lifting et musculation à charge lourde.

Cycle de force des non spécialiste de Force

- Cas N° 3:

L'athlète doit améliorer sa capacité à produire une force « nerveuse » et que celle-ci soit transférable dans la discipline. Il ne maîtrise pas les mouvements de power lifting et dispose du temps pour l'échéance.

- Cas N° 4 :

L'athlète doit améliorer sa capacité à produire une force « nerveuse » et que celle-ci soit transférable dans la discipline. Cet athlète ne maîtrise pas les mouvements et doit obtenir un transfert rapide.