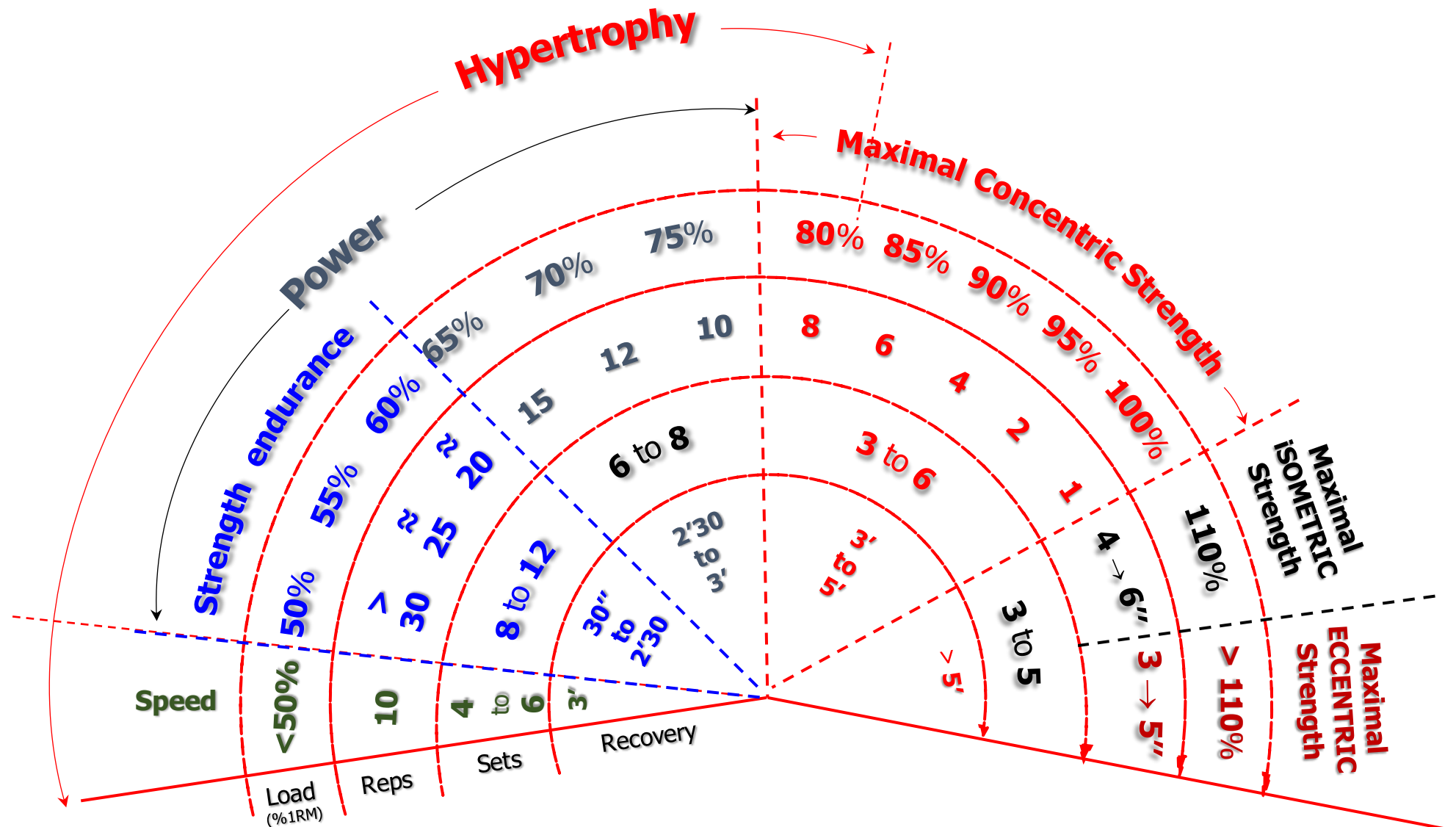


# Specificity of training load on strength gains

synoptic by Seb MAITRE (v4)



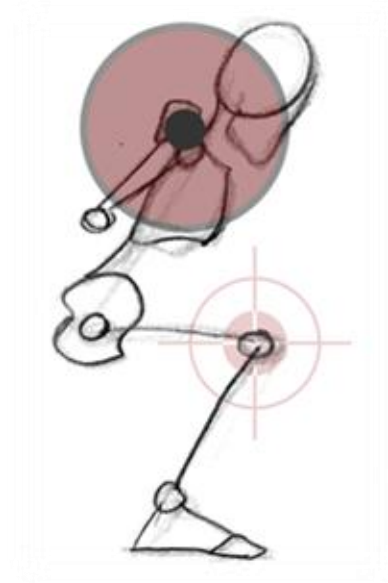
# ISOMÉTRIE maximale

## Recommandations :

- ✓ 90 à 110% RM
- ✓ 3 à 5 séries
- ✓ 3 à 5'' de poussée isométrique
- ✓ R = 3 à 5'



**Amplitude importante**



# EXCENTRIQUE maximale

## Recommandations :

- ✓ 90 à 120% RM
- ✓ 3 à 5 séries
- ✓ 3 à 5'' de contrôle excentrique
- ✓ R = 3 à 5'



Amplitude max si  $\leq$  à 100%  
Limitez amplitude si  $\geq$  à 100%

