

Athlétisme – Force: Explosivité et dynamisme

Cette sélection d'exercices de force permettent d'optimiser le déroulement de mouvements complexes sous charge.

Certaines questions se posent toujours: quand et comment un entraînement de la force avec des charges verticales supplémentaires doit-il être introduit? Comment effectuer des mouvements actionnant tour à tour muscles antagonistes et agonistes? Comment aborde-t-on les mouvements complexes?

Avant tout, il importe de rappeler que l'entraînement de la stabilisation passe par un renforcement musculaire et vice-versa. Dès que les fondements sont correctement posés, on peut ensuite réaliser des mouvements plus complexe – sans charge dans un premier temps – jusqu'à ce qu'ils soient automatisés.

[Athlétisme – Force: Explosivité et dynamisme](#) (pdf)

Source: [Swiss Athletics](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO