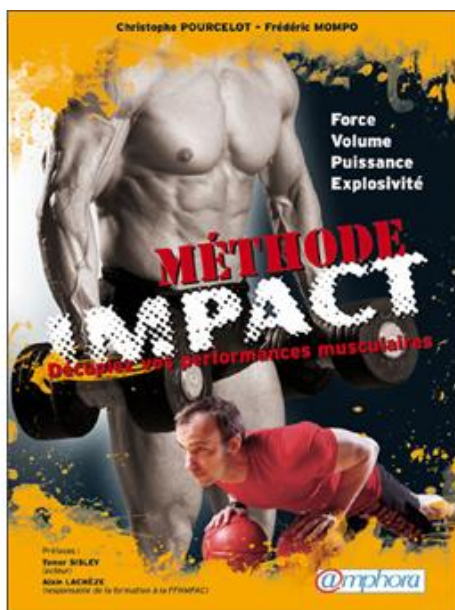


Méthode impact



Date de parution:	septembre 2011
Editeur:	Amphora
Nombre de pages:	224
ISBN:	2851808095
Auteur:	Christophe Pourcelot

[Méthode impact.pdf](#)

[Méthode impact.epub](#)

Découvrez la première méthode Française d'entraînement issue de la culture «Cross-Training», mise au point par de véritables spécialistes de la musculation et de la préparation physique. Le principe ? Travailler différents groupes musculaires, dans une même séance, sur quatre modes neuromusculaires complémentaires (en explosivité, en force, en transition et en congestion), grâce à un enchaînement d'exercices rigoureusement sélectionnés et planifiés. L'objectif ? Permettre au pratiquant de musculation confirmé de décupler ses performances musculaires en suivant un programme planifié sur six semaines qu'il pourra répéter jusqu'à quatre fois par an. Véritable «coup de fouet», cette méthode particulièrement stimulante et intense peut s'intégrer à tous types d'entraînements. Force, volume, puissance, explosivité : elle vous permettra d'atteindre plus rapidement les résultats recherchés et d'éviter de stagner dans votre progression. Grâce à des explications simples, vous intégrerez facilement les différentes notions physiologiques indispensables à la bonne compréhension de la méthode.

De même, les auteurs vous présentent précisément la spécificité et la bonne réalisation des exercices, illustrés de photos pédagogiques réalisées par des athlètes renommés. Plus qu'une méthode, un accélérateur de performances pour les plus exigeants !