

INTERPRETATIONS

Evaluations	Points forts Entretien des acquis	Bon Entretien / amélioration	Moyen Amélioration requise	Points faibles Facteurs limitant ta performance en match
20m			*	
50m			*	
D tente SJ			*	
D tente CMJ				*
1/2 Squat				*
Dvp couch			*	
Tirage			*	
Puissance couch		*		
Puissance 1/2 squat				*
D s quilibre fl chisseurs		*		
D s quilibre extenseurs				*
D s quilibre ant ropost rieur				*
Poids corporel	*			
Masse grasse		*		
Masse maigre		*		
Volume d'eau		*		
VMA	*			

TRAVAIL PRIORITAIRE:

Détente CMJ

1/2 Squat

Puissance 1/2 squat

Déséquilibre extenseurs

Déséquilibre fléchisseurs

Déséquilibre antéropostérieur

Travail de bondissements afin de développer les qualités élastiques des muscles des membres inférieurs

Travail de la force maximale des membres inférieurs

Optimiser le rapport force-vitesse et par conséquent la puissance des membres inférieurs

Comblent le déficit de force entre ta cuisse droite et gauche notamment au niveau des extenseurs de la jambe

Comblent le déficit de force entre ta cuisse droite et gauche notamment au niveau des fléchisseurs de la jambe

Comblent le déficit entre les muscles antérieurs et postérieurs de la cuisse afin d'être plus performant dans les courses mais aussi afin d'éviter toutes pathologies musculaires

Ce bilan est bien sûr individuel et spécifique aux qualités requises à ton poste°;

Nous allons donc, en fonction du calendrier compétitif, tenter de remédier à ses lacunes en te proposant un programme individuel.