



L'explosivité

Introduction

L'explosivité consiste à développer le maximum de force en un minimum de temps (filière anaérobie alactique).

Développement de l'explosivité

Certainement la dernière étape !

L'entraîneur a fait travailler la force, la vitesse, la puissance... Il souhaite aller encore plus loin, être plus pointu. Dans la dernière ligne droite avant l'objectif, il va faire réaliser un travail d'explosivité.

Les temps de travail et de récupération seront ceux de la filière anaérobie alactique. Il semble intéressant de combiner la réalisation d'un exercice de renforcement musculaire (pompe, lancé de medecin-bal par exemple) et du coup choisi.

Pour gagner en explosivité dans l'enchaînement d'un direct avant suivi d'un direct arrière (extension de l'avant-bras et du bras). Répétitions de pompes explosives, suivi de l'exécution de cet enchainement au sac de frappe. L'exécution de l'ensemble de ce travail ne doit pas excéder les temps de la capacité de la filière anaérobie alactique (15 à 20'')