

## **PHASE 1 / PHASE ANALYTIQUE**

ETAPE 1 ANALYTIQUE VASCULARISATION CONCENTRIQUE (méthode russe)

Photo

ETAPE 2 ANALYTIQUE VASCULARISATION ACTIONS SPECIFIQUES

Contractions excentriques analytiques

ETAPE 3 EXPLORATION DE L'AMPLITUDE ARTICULAIRE DYNAMIQUE

Déplacements, répétitions d'exercices choisis en fonction des caractéristiques de l'APSA

ETAPE 4 ETIREMENTS ACTIVODYNAMIQUES

TRAVAIL ANALYTIQUE D'ETIREMENTS ACTIFS COMBINES AVEC DES DYNAMISATIONS DES GROUPES MUSCULAIRES ETIRES

## **PHASE 2 / GLOBALE**

ETAPE 5 GLOBALE, ACTIVITE SPECIFIQUE

. Les fondamentaux moteurs de l'APSA déterminent les situations proposées

. L'intensité augmente progressivement en se rapprochant des sollicitations maximales de l'APSA.

ETAPE 6 FACULTATIVE DE « POTENTIATION » / APSA

. Il s'agit d'effectuer des actions intense et courte à la fin de l'échauffement.

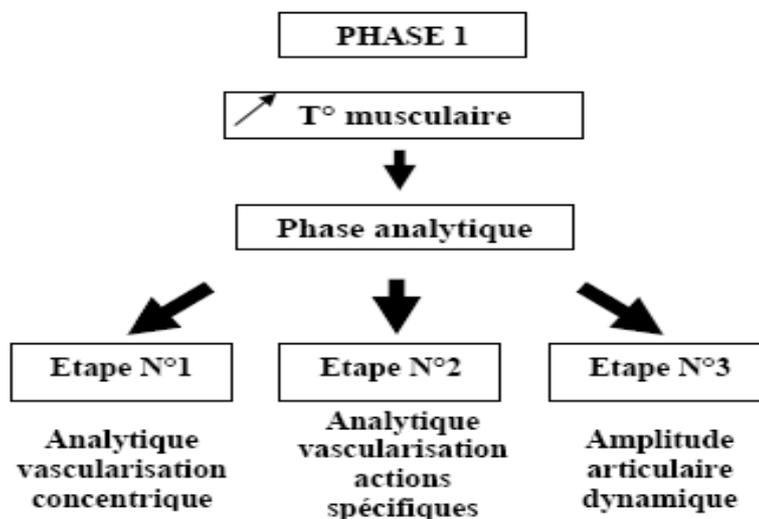


Figure 11: les 3 étapes de la première phase.