



*La formation complète pour des joueurs explosifs*

# EBOOK L'EXPLOSIVITÉ DU FOOTBALLEUR



**Formafoot**  
Les formations des techniciens du sport

**FORMAFOOT**

**SYLVAIN CHAREYRE**



## Table des matières

<b>INTRODUCTION</b>	<b>1</b>
<b>Un peu d'histoire</b>	<b>1</b>
Comment l'explosivité est devenue qualité mère	1

## INTRODUCTION

### *Un peu d'histoire*

Comment l'explosivité est devenue qualité mère

Puissance et explosivité sont filles de la qualité mère "force" de telle manière que l'origine des héritières doit être recherchée dans le passé de la force. La force musculaire humaine a été entraînée depuis les anciens temps au moment de l'émergence des premières civilisations et du développement des guerres au néolithique.

