

INCASSABLE

LES FICHES RÉCAPITULATIVES



Jean-Luc ANDRE

PRÉAMBULE

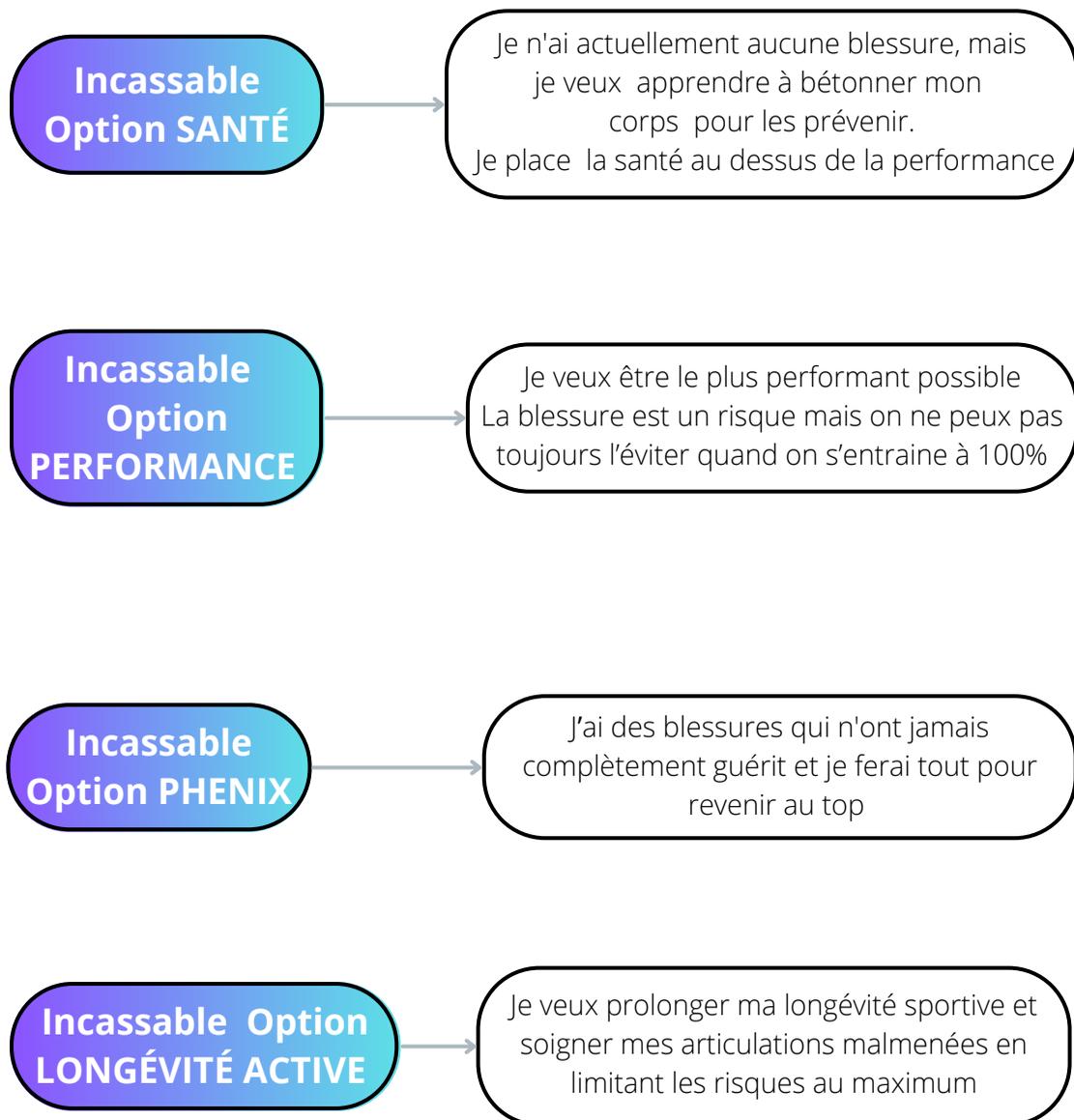
J'ai écrit ce livret pour rendre la pratique des exercices d'"Incassable" plus simple. Mon livre contient beaucoup d'informations et de protocoles parfois complexes, donc ce livret offre des schémas clairs pour savoir rapidement quel entraînement suivre selon son objectif et le type de tissus mou que l'on souhaite développer. Je recommande fortement de lire mon livre avant, car je ne détaille pas ici l'explication des exercices.

TABLE DES MATIERES

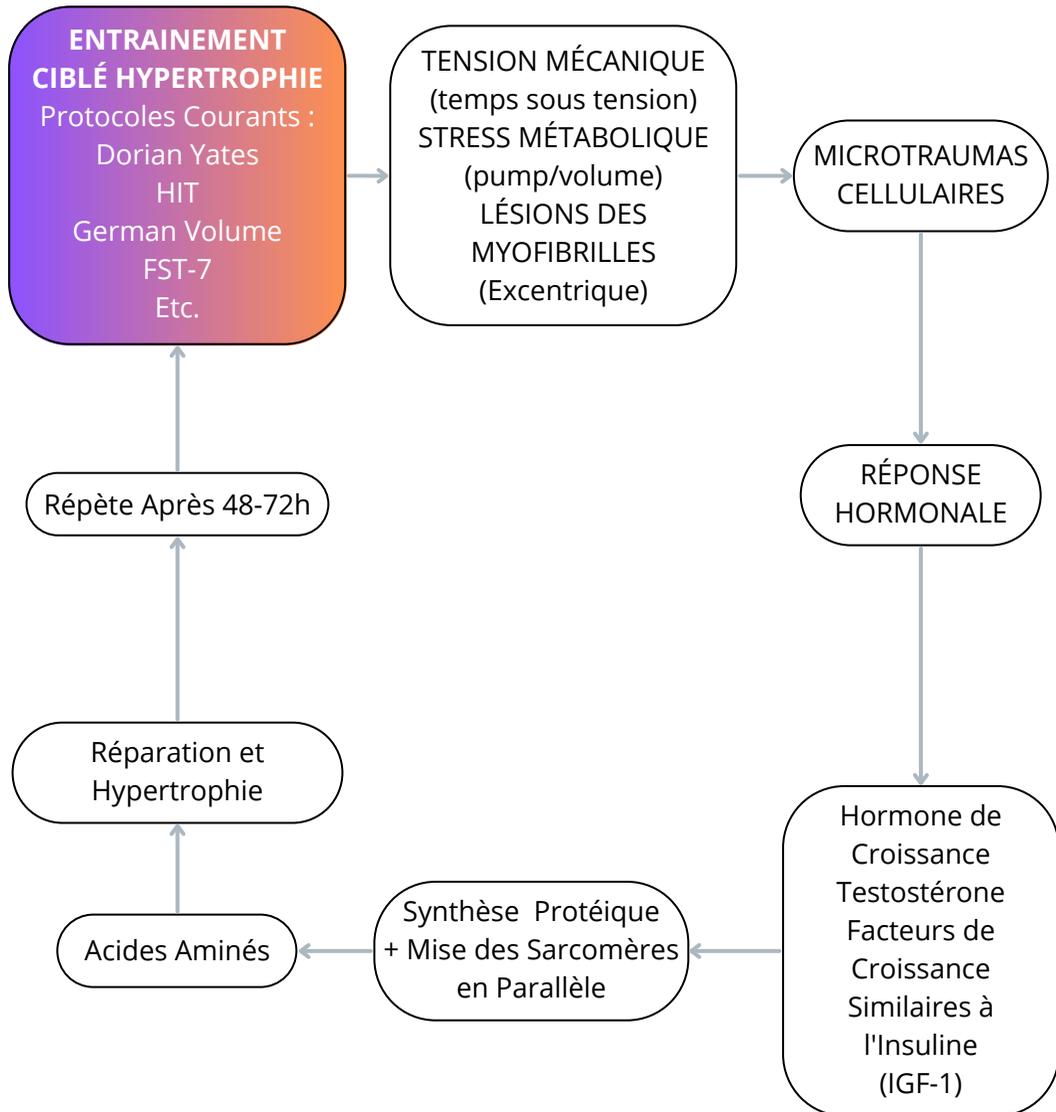
P : 0	QUELS SONT TES OBJECTIFS ?
P : 1	PROCESSUS D'HYPERTROPHIE MUSCULAIRE
P : 2	PROCESSUS DE DENSIFICATION TENDON/LIGAMENT
P : 3	OBJECTIF SANTÉ ET PRÉVENTION DES BLESSURES
P : 4	OBJECTIF PERFORMANCE
P : 5	OBJECTIF PHENIX
P : 6	OBJECTIF LONGEVITÉ
P : 7	RÉCAPITULATIF TENDONS
P : 8	RÉCAPITULATIF LIGAMENTS
P : 9	RÉCAPITULATIF FASCIAS
P : 10	RÉCAPITULATIF OS
P : 11	RÉCAPITULATIF CARTILAGE
P : 12	RÉCAPITULATIF MUSCLE
P : 13	OPTIMISATION DE LA CROISSANCE MUSCULAIRE
P : 14	ALIMENTATION INCASSABLE
P : 15	COMMENT BIEN S'ÉCHAUFFER AVANT UNE SEANCE ?
P : 16	LE RETOUR AU CALME EST IMPORTANT
P : 17	COLLAGÈNE, GÉLATINE, PEPTIDES
P : 19	ÉTIRER LE TENDON : BONNE OU TERRIBLE IDÉE?
P : 20	QUELQUES EXERCICES VALIDÉS PAR LA SCIENCE
P : 21	RÈGLES IMPORTANTES
P : 22	COMPRENDRE LES TENDONS
P : 24	COMPRENDRE LES LIGAMENTS
P : 25	LA TECHNIQUE HEAVY SLOW RESISTANCE
P : 26	L'ISOMÉTRIQUE
P : 27	LE LÉGER RAPIDE ET LONG
P : 28	LE PLIOMÉTRIQUE
P : 30	LE VOODOO FLOSSING
P : 31	BON A SAVOIR
P : 33	EXEMPLE DE PROTOCOLES
P : 36	QUE FAIRE ET DANS QUEL CAS ?

QUELS SONT TES OBJECTIFS ?

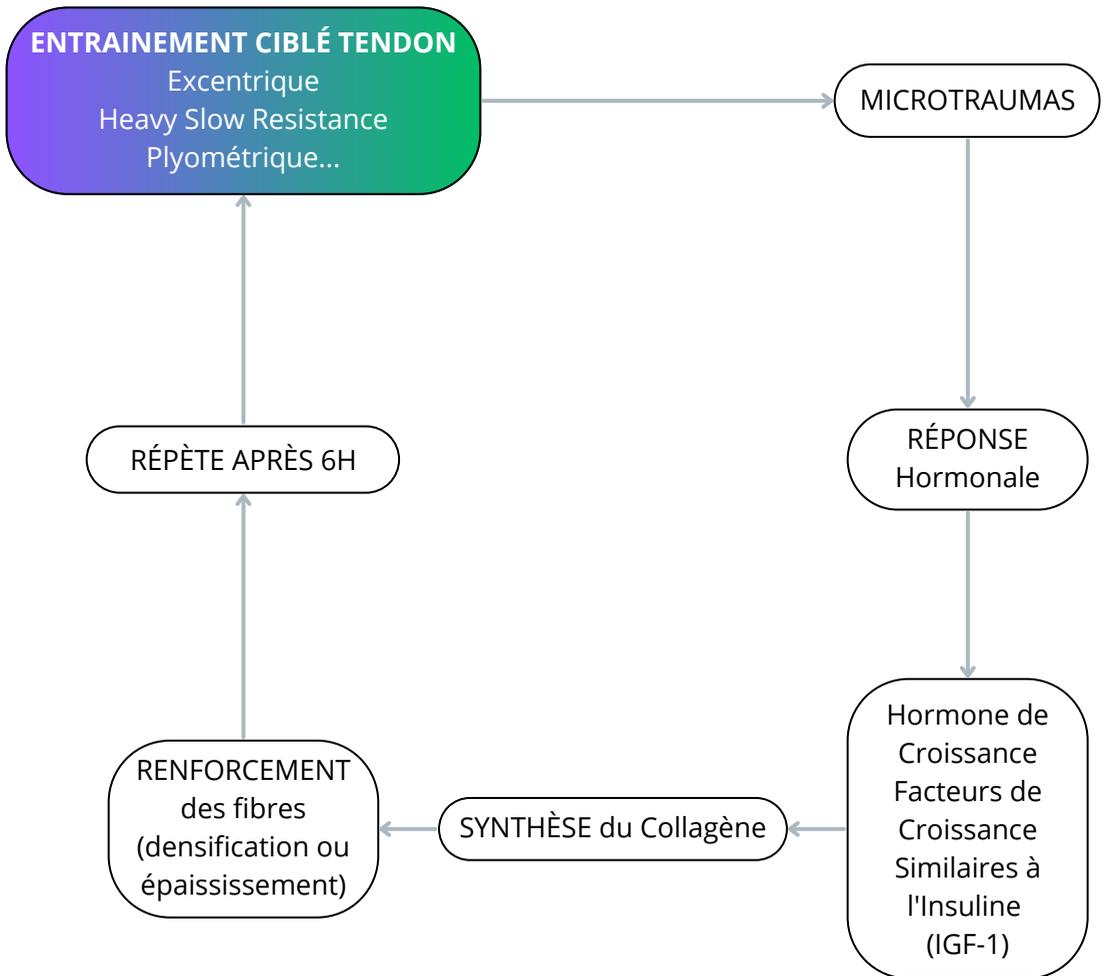
C'est la première question à se poser avant de construire un plan d'entraînement.



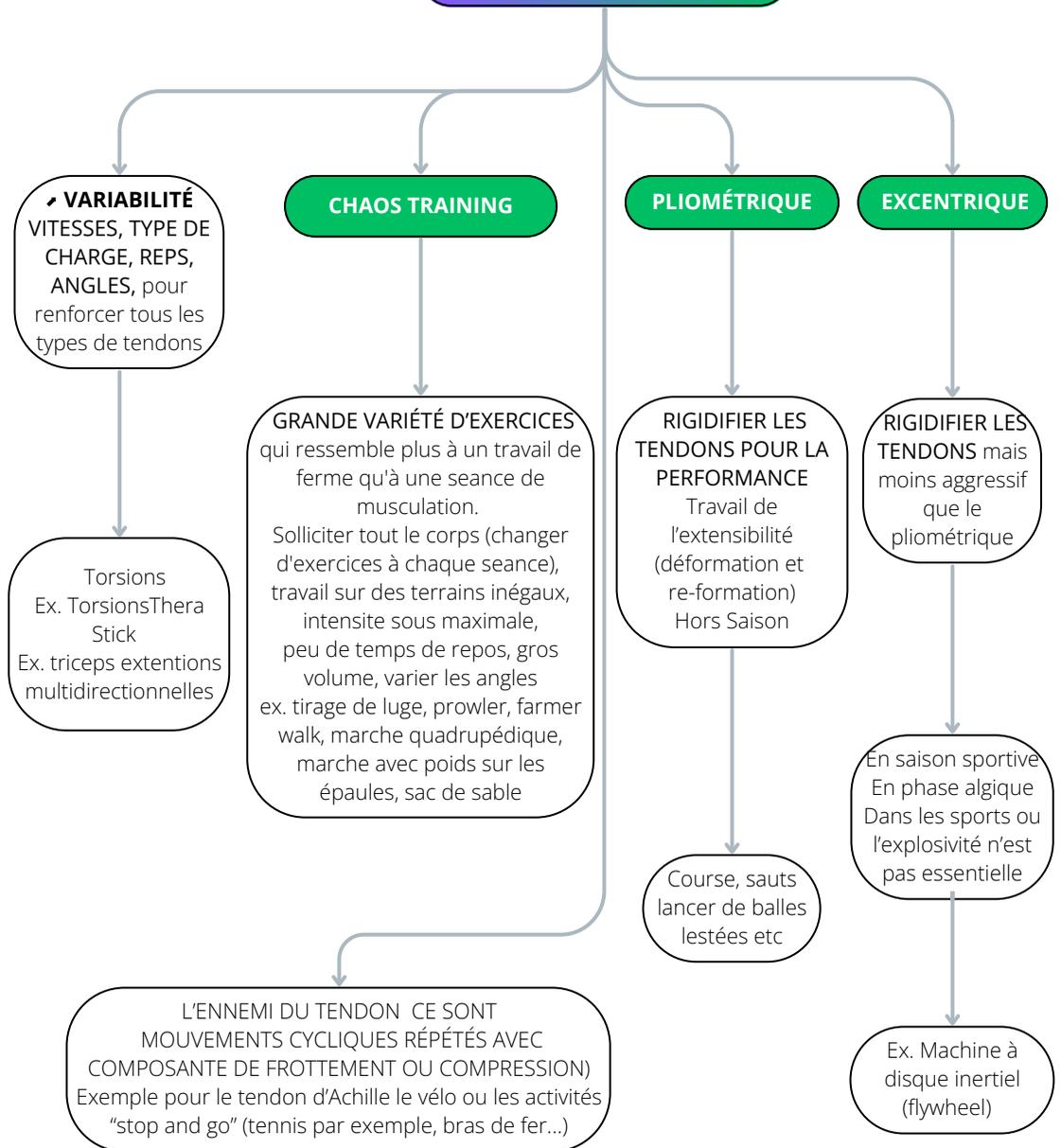
PROCESSUS D'HYPERTROPHIE MUSCULAIRE



PROCESSUS DE DENSIFICATION TENDON / LIGAMENT



RÉCAPITULATIF TENDONS



Le compagnon indispensable pour bétonner vos articulations.

Ce livret synthétise, sous forme de 30 fiches claires et illustrées, les grands principes de mon livre "INCASSABLE – Bétonner ses articulations selon la science".

De nombreux lecteurs m'ont confié avoir besoin d'une vue d'ensemble pour mieux intégrer les concepts novateurs de ce nouveau mode de renforcement articulaire et tendineux. C'est désormais chose faite !

Grâce à ce format condensé, vous bénéficiez d'une vision hélicoptère des fondations scientifiques du développement articulaire. Idéal pour réviser, structurer vos entraînements ou retrouver rapidement une idée clé.

Important ! Ce livret est un complément : il ne remplace pas le livre principal, mais l'enrichit. Vous y trouverez même des informations inédites, ajoutées après la publication d'"INCASSABLE" — notamment sur l'alimentation, et bien plus encore.

Un outil pratique, évolutif et essentiel pour ceux qui veulent aller plus loin.



Jean-Luc ANDRE est kiné de formation, coach et spécialiste en anti-fragilité et en anti-aging

Il est l'auteur de quatre livres à succès publiés chez Hachette :

"Comment j'ai vaincu mon mal de dos"

"7 minutes anti mal de dos"

"7 minutes fessiers en béton"

"7 minutes posture"

Et de trois livres auto-publié

"Incassable, bétonner ses articulations selon la science"

"Mes 10 clés pour une bonne posture"

"Zéro mal de dos, la méthode KineForce"