

L'entraînement Power Plate du Gardien

Iker Casillas (Football)

Né en Espagne en 1981, Iker Casillas est l'un des gardiens de but les plus réputés au Monde.

Issu du centre de formation du Real de Madrid, il a joué plus de 15 pour ce même club. Il joue pour la sélection espagnole et depuis 2015 Iker Casillas a rejoint le club portugais du FC Porto.

Un palmarès impressionnant

Si Casillas est le seul joueur à avoir reçu 5 fois le titre de "Meilleur gardien de football de l'année" c'est qu'il a accumulé les victoires en championnat et en coupe au cours de sa carrière. (Titre décerné par *l'International Federation of Football History & Statistics*).

Il remporte la Coupe du Monde avec l'Espagne en 2010, et l'Euro en 2008 et 2012. Avec l'équipe du Real de Madrid, il gagne la Coupe Intercontinentale en 2002, le Mondial des Clubs en 2014, la Supercoupe d'Europe en 2002 et 2014, la Supercoupe d'Espagne en 2001, 2003, 2008 et 2012. Avec le Real il est cinq fois titré Champion d'Espagne, en 2001, 2003, 2007, 2008 et 2012, et remporte la Coupe d'Espagne en 2011 et 2014 !



Son entraînement Power Plate en vidéo



Le 3 janvier 2017, Casillas publie une vidéo en direct sur sa page facebook, pendant son entraînement Power Plate. Il enchaîne les exercices pendant presque dix minutes.

Suivi par plus de **25 millions de fans**, son entraînement a été visionné 414 000 fois !

Etude scientifique Power Plate : **Football, vitesse spécifique, puissance et force dynamique, température musculaire**

« L'intervention de Power Plate peut être un moyen adéquat d'échauffement pour les footballeurs, particulièrement quand les autres moyens sont interdits, comme l'échauffement sur le terrain. »

www.power-plate.fr/football-vitesse-specifique-puissance-et-force-dynamique-temperature-musculaire-mi-temps-echa-03012011.html