



À 36 ans, et après 7 années bien remplies passées à l'UFC, Francis Ngannou s'est engagé avec la PFL.

Francis détient le record du plus puissant coup de poing au monde. Il équivaut à 96 chevaux.

Francis Ngannou c'est une montagne de 1,93m pour 119kg. Preuve de l'énorme puissance du Predator.

Ngannou détient le record du monde de force de frappe loin devant un autre spécialiste des sports de combat le Néerlandais Tyron Spong. De quoi faire la fierté de Dana White, son ancien boss de l'UFC : « Francis détient le record du plus puissant coup de poing au monde. Il équivaut à 96 chevaux. C'est comme se faire percuter par une Ford Escort lancée à pleine vitesse ».

La musculation et Francis Ngannou

Certains fans pensent que c'est grâce à son travail en salle de muscu qu'il aurait gardé une puissance. Dans une récente vidéo YouTube, le Predator a en effet avoué ne pas être un grand adepte de la fonte :

« Je suis très mauvais en musculation. Genre, je me souviens que pendant le Covid, ma salle était fermée, mais on y allait quand même avec Eric (Nicksick, son coach, ndlr), et lui, il a toujours fait beaucoup de muscu. Du coup, il se moquait de moi parce que j'étais nul ! Je n'arrivais pas à soulever les poids, je n'avais pas d'équilibre, je tremblais... Ce n'était pas beau à voir du tout ! Je ne soulève jamais de poids. », a déclaré l'ancien champion ds poids Lourd UFC.

Ngannou considère que la musculation n'a rien d'indispensable pour l'entraînement d'un combattant comme lui :

«C'est pour ça que pense que la puissance n'a rien à voir avec la musculation. Je suis nul en muscu, et ça ne veut pas dire que je ne suis pas puissant ! Je pense que ça se base plus sur la génétique. Déjà, dans ma famille, tout le monde est fort. Même les filles. Ma petite sœur se battait tout le temps avec des garçons à l'école, et elle leur bottait le c! Le fait de travailler dans une mine de sable dans ma jeunesse a sûrement aidé aussi », a-t-il ajouté.*