

METHODE EXCENTRIQUE

- ▶ En régime excentrique, les points d'insertions s'écartent les uns des autres.
 - ▶ la contraction excentrique correspond au moment pendant lequel la résistance opposée au mouvement est supérieure à la force développée par le muscle. Il s'agit d'une activité musculaire frénatrice...
 - ▶ **Principe** : le muscle se contracte, mais les insertions s'éloignent, elles s'excentrent.
1. Toujours coupler l'excentrique avec du concentrique.
 2. Veiller à ménager une récupération assez longue entre le travail excentrique et la compétition

Séance Excentrique 1

Méthode 120-80

Ex 1 : développé couché

.5 séries max

.3 à 5 répétitions

.recup = 7'

.charge : excentrique à 120% et concentrique à 80%

. vitesse : excentrique lente ; concentrique rapide

L'aide de 2 ou 3 personnes est nécessaire, pour décharger et charger la barre, et pour parer.

Ex 2 : incliné haltère

.4 séries de 10 répétitions

.recup = 2'

.charge = 60 à 70%

.

.

Ex 3 : pull over

.3 séries de 15 répétitions

.recup = 1'30''

.charge 60 à 70%

.

.

Séance Excentrique 2

Bulgare excentrique concentrique

Ex 1 : traction + tirage avant

.5 séries

.4 reps en excentrique sur les tractions + 6 reps en concentrique

.récup = 3'

.charge : excentrique à 100% et concentrique à 60%

. vitesse : excentrique lente ; concentrique rapide

Pour les tractions se faire aider pour remonter facilement.

Ex 2 : rowing barre

.4 séries de 10 répétitions

.récup = 2'

.charge = 70%

.prise en pronation

.

Ex 3 : chaise romaine

.4 séries de 15 reps

.récup = 1'

.Sans charge

Séance Excentrique 3

MOUVEMENT UNILATÉRAL

Ex 1 : leg extension / squat / presse incliné

.5 séries

.10 répétitions

.récup = 2' à 3'

.charge : 75%

. vitesse : excentrique lente ; concentrique rapide

Effectuer la descente, partie en excentrique sur une jambe, puis remonté avec les 2 jambes.

Ex 2 : leg curl

5 séries

.10 répétitions

.récup = 2' à 3'

.charge : 75%

. vitesse : excentrique lente ; concentrique rapide

Effectuer la descente, partie en excentrique sur une jambe, puis remonté avec les 2 jambes.