

# **LE REGIME DE CONTRACTION EXCENTRIQUE**

## **1/ DEFINITION**

Le régime de contraction anisométrique excentrique, est un régime de contraction où la charge appliquée est plus importante que la force musculaire, et le muscle se contracte pendant la phase d'étirement. Les leviers osseux s'éloignent, ainsi que les points d'insertions.

## **2/ EXEMPLES DE TRAVAIL EXCENTRIQUE**

### **2-1/ LE 120-80**

Il s'agit de retenir une charge de 120% de 1rm, et de faire la contraction concentrique avec 80% de 1rm. 3 à 5 reps par série, et 3 à 4 séries. Et 3 min de repos

### **2-2/ LE BULGARE EXCENTRIQUE**

Le but est de faire 4 reps avec 105% de 1rm. 3 à 4 séries, et 3 min de repos

### **2-3 / LA METHODE EXCENTRIQUE + CONCENTRIQUE**

Il s'agit de faire 4 reps à 100% de 1rm, et enchaîner avec 6 reps à 50 % de 1 RM en concentrique. 3 séries maxi, car très stressant, et 3 min de repos