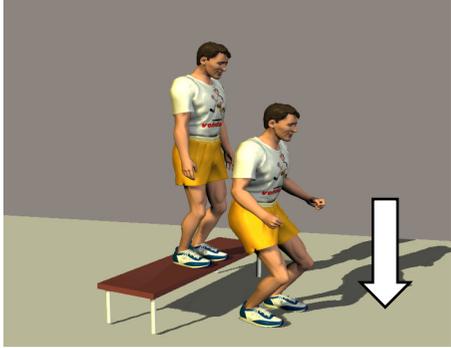
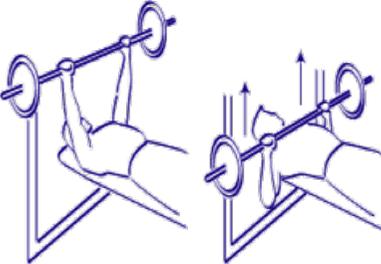


<i>ISOMÉTRIQUE</i>	<i>CONCENTRIQUE</i>	<i>EXCENTRIQUE</i>	<i>PLIOMÉTRIQUE</i>
<p>Le muscle se contracte mais ne change pas de longueur : Aucun mouvement</p>	<p>Le muscle se raccourcit. Les insertions se rapprochent.</p>	<p>Le muscle se contracte mais seulement pour ralentir l'extension</p>	<p>Enchaînement « explosif » excentrique - concentrique Le muscle réagit comme un élastique</p>
<p>CHAISE AU MUR</p> 	<p>SQUAT</p> 	<p>SAUT EN CONTRE BAS</p> 	<p>SQUAT JUMP</p> 
<p>GAINAGE</p> 	<p>DEVELOPPÉ COUCHÉ</p> 	<p>DESCENTE LENTE POMPES</p> 	<p>POMPES SAUTÉES</p> 