



Association des Entraîneurs d'Ile de France d'Athlétisme

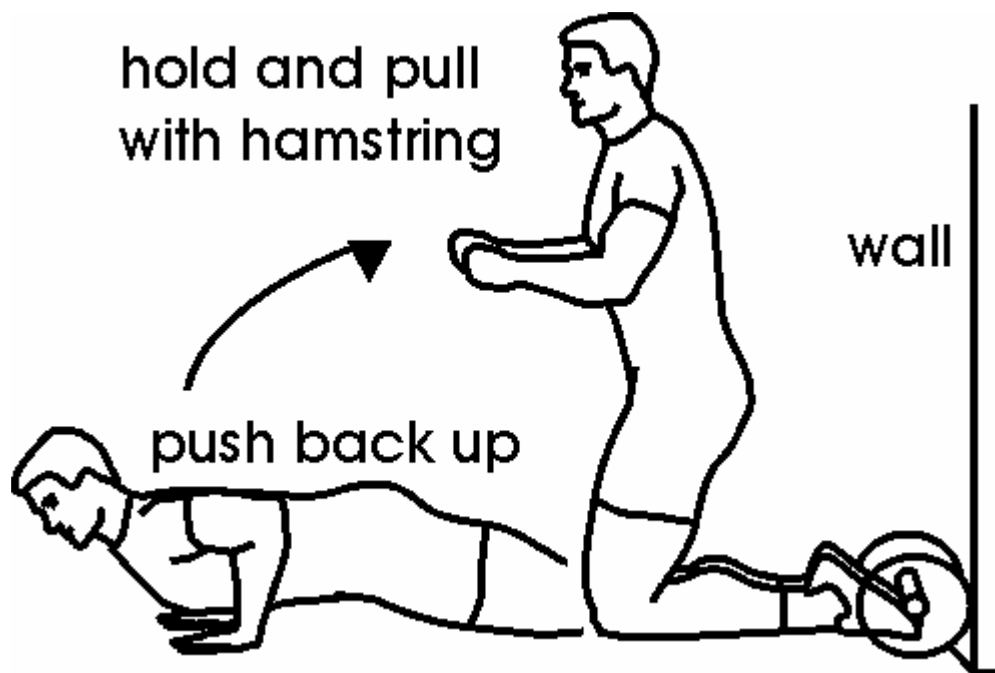
## Les outils de l'entraîneur

### Travail excentrique des ischios-jambiers :

Le sujet se tient à genoux dressés, les pieds sont maintenus (partenaire ou point fixe)

Descendre lentement vers le sol, avec le dos, le bassin, la hanche alignés ;

Arrivé au sol, se repousser avec les bras pour minimiser le travail concentrique des ischios



Commencez par une « mise en forme » progressive sur cinq semaines, pour arriver à un travail de 12 répétitions, puis 10 et 8 par séance. A pratiquer 3 x semaine en période d'entraînement puis 2 x semaine en période de compétition.

Voir

Mjølsnes R, Arnason A, Osthagen T, Raastad T, Bahr R. A 10-week randomized trial comparing eccentric vs. concentric hamstring strength training in well-trained soccer players. Scand J Med Sci Sports 2004; 14: 311-317

**Cet exercice est à utiliser dans un programme de préparation physique, sous la direction d'un entraîneur compétent.**