

# Progresser aux tractions / suspension

## Tractions assistées avec un élastique pour progresser ?

Plusieurs méthodes existent pour progresser en tractions. Toutefois, si l'élastique est recommandé pour l'apprentissage des tractions, ce n'est pas pour rien : **c'est qu'il est en effet très efficace !**

**Contraction excentrique :** Durant la phase excentrique, ou phase négative, les deux extrémités du muscle s'éloignent. (On freine la phase de descente).

**Contraction isométrique :** celle-ci ne nécessite aucun mouvement articulaire, et ne provoque donc pas de modification sur la longueur du muscle (étirement, contraction). Le but est donc de réaliser une contraction puissante et volontaire, sans faire le moindre mouvement (Test suspension EMSLB).

**Séance assistance faible ou modérée :** L'objectif ici est de pouvoir réaliser le nombre de tractions demandé. Pour cela utilisez autant d'élastiques que possible. Les dernières répétitions doivent être difficiles mais réalisables.

### Votre programme sera à réaliser 3 à 4 fois

L'objectif du plan d'entraînement sera de changer la résistance de vos élastiques au fur et à mesure de votre progression. Le changement d'élastique sera à réaliser à chaque début de programme.

- Ex : - 1<sup>er</sup> programme Excentrique résistance 15kg / élastique forte 25kg / élastique modérée 15kg  
 - 2<sup>e</sup> programme Excentrique résistance 10kg / élastique forte 20kg / élastique modérée 10kg  
 - 3<sup>e</sup> programme Excentrique résistance 5kg / élastique forte 15kg / élastique modérée 5kg  
 - 4<sup>e</sup> programme Excentrique résistance sans / élastique forte 10kg / élastique modérée sans kg



Semaine	Séance	Type de tractions	Nombre de series	Répétitions	Temps de repos
1	1	Travail excentrique élastique au choix	3	Maximum de temps	3 min
	2	Assistance élastique <b>forte</b>	3	15-20	1min
	3	Assistance élastique <b>modérée</b>	3	8-12	1'30"
2	1	Travail excentrique élastique au choix	4	Maximum de temps	3 min
	2	Assistance élastique <b>forte</b>	4	15-20	1min
	3	Assistance élastique <b>modérée</b>	4	8-12	1'30"
3	1	Travail excentrique élastique au choix	5	Maximum de temps	3 min
	2	Assistance élastique <b>forte</b>	5	15-20	1min
	3	Assistance élastique <b>modérée</b>	5	8-12	1'30"
4	1	Travail excentrique élastique au choix	6	Maximum de temps	3 min
	2	Assistance élastique <b>forte</b>	6	15-20	1min
	3	Assistance élastique <b>modérée</b>	6	8-12	1'30"
		Travail en isométrie	3	max	Max
5	1	Travail excentrique au choix	6	Maximum de temps	3 min
	2	Assistance élastique <b>forte</b>	6	15-20	1min
	3	Assistance élastique <b>modérée</b>	6	8-12	1'30"
		Travail en isométrie	3	max	Max
6	1	Test tractions libres ou suspension	1	1	max

**Astuce :** Notez chaque série ainsi que la résistance utilisée dans un petit carnet afin de suivre votre progression. Avec l'accumulation de la fatigue sur une même séance, ne pas hésiter à modifier la résistance de l'élastique entre 2 séries.