

Nbre de répétitions	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
% R.M. simplifiée	100	95	90	88	85	83	80	78	76	74
% R.M.	100	94.3	90.6	88.1	85.6	83.1	80.1	78.6	76.5	74.4

La table de Berger

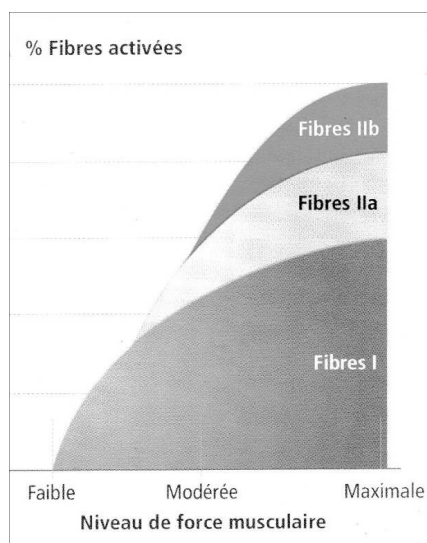
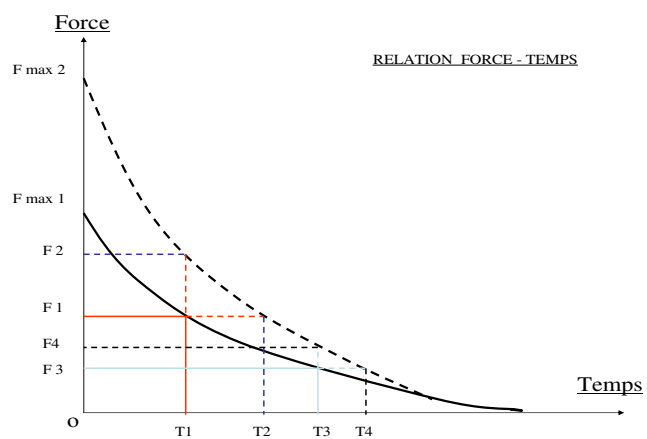
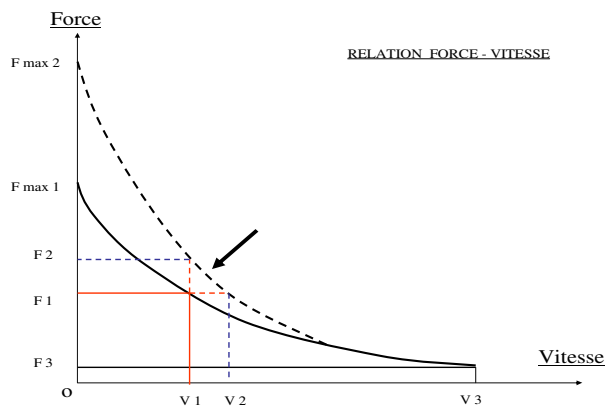
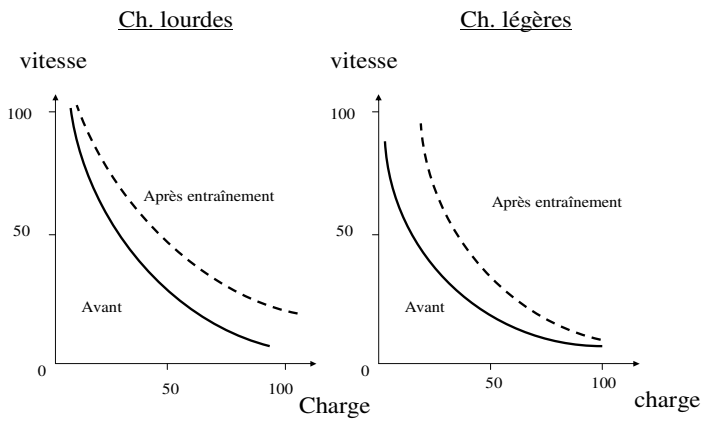


Figure 3.3 : Loi de Henneman du recrutement musculaire. Les fibres les plus lentes sont recrutées en premier. Les fibres les plus rapides sont les plus difficiles à recruter.



J. DUCHATEAU, 1992

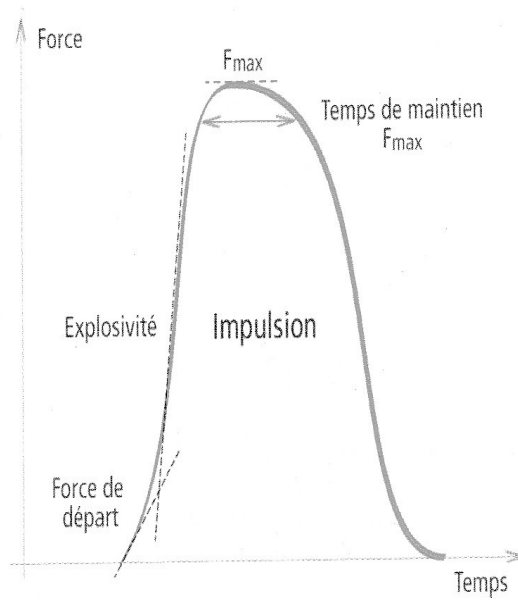


Figure 2.5 : Courbe Force – Temps

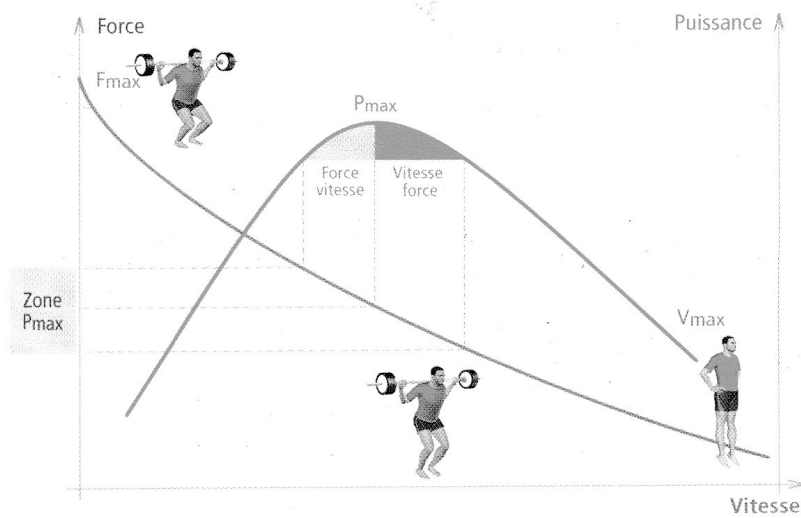


Figure 2.7 : Courbes Force – Vitesse et Puissance – Vitesse lors d'un squat réalisé à grande vitesse