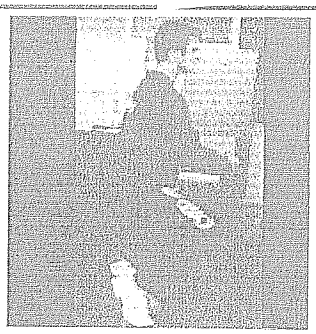
RENFORCEMENT BAS DU CORPS

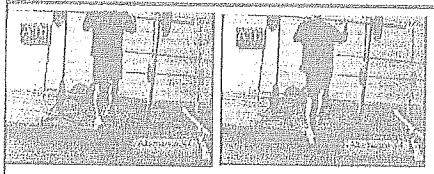


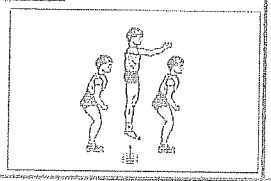
QUADRICEPS :

ISOMETRIE

En pointes de pieds, flexion de genoux à 90 , stabiliser la position.

4 séries de 30 secondes de stabilisation + 5 mètres de sprint
(Récupération entre 2 passages = 30")





MOLLETS

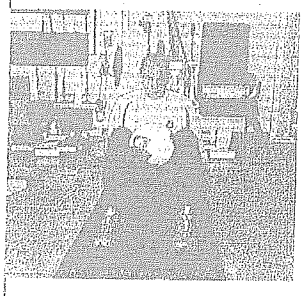
EXCENTRIQUE + SAUTS EN REACTIVITE

Debout sur 1 marche,en pointe de pied sur 1 jambe : descendre le talon progressivement (en 6 secondes) le plus bas possible puis sauter le plus haut possible tout en étant le plus bref possible au sol durant 15 secondes

Ramener les pointes de pieds vers soi

Séance 1 :

4 séries de (3 descentes jambe droite + 3 descentes jambe gauche + 15 sauts jambes tendues)
(Récupération entre 2 passages = 1')



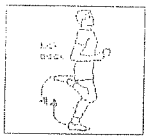
ADDUCTEURS :

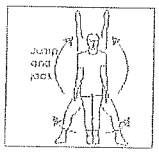
ISOMETRIE

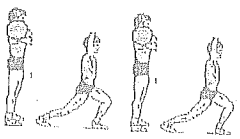
Serrer le ballon à l'intérieur des genoux puis à l'intérieur des pieds.
Rem : pour la 2ème situation, décoller légèrement les jambes et le ballon tout en maintenant les talons au sol.

Séance 1 :

4 série de (40" genoux + 20" pieds) (R entre 2 passages = 30")







ADDUCTEURS & ISCHIOS-JAMBIERS :

MOUVEMENTS DYNAMIQUES EN AMPLITUDE

Sur 20 m (10 m de pas chassés + 10 m de talons/fesses).
4 Passages

FENTES AVANTS

4 séries x 10 fentes

Mains sur les hanches,descendre le plus bas possible tout en gardant les talons décollés du sol.