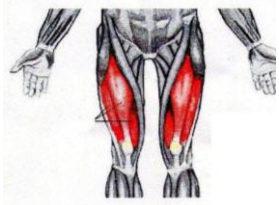


Fessiers-quadriceps



ATELIERS

17

Ce que vous devez faire	
The illustration shows a person sitting on a box, and below it, a sequence of four figures demonstrating the steps of a jump: landing, crouching (labeled 'Phase d'amortisation'), pushing off, and landing again. A vertical red line marks the start of the landing phase.	<p>3 petites Haies-3 allers</p> <p>Regard à l'horizontale, jambes semi-fléchies Pousser sur les 2 jambes pour effectuer des extensions complètes. Enchaîner les sauts(Ne pas s'arrêter entre chaque sauts(Pliométrie)</p> <p>Respiration : A la poussée</p> <p>Niveau 1 : Avec repères au sol Niveau 2 : Plot à mi-jambe Niveau 2 : A hauteur de genou</p>

ETIREMENTS

