

Entrée 1 : 30/10/2020

Objectif développement détente et vitesse :

* exercice de positionnement et alignement



Tenir 3 sec sur chaque plante de pied en cherchant à se grandir et aligner



Fentes sautées avec changement de jambes

Faire 3 à 5 séries de ses 2 exercices alternés

* exercice de sprint-saut

Enchaîner en série 10 à 20 m de talon-cuisse/placement

Enchaîner 10 foulées bondissantes

Enchaîner 30 m en sprint

Possibilité de faire 3 à 5 séries.

Après votre séance vous pouvez rentrer le jour d'entraînement et le nombre de séries effectuées dans l'application, ça créera un petit challenge

N'oubliez pas OBJECTIF 50 BONDISSEMENTS / JOUR à remplir dans l'appli