

## Exercises de base athlé

### 1/ talon fesse

- mettre du rythme avec les bras
- buste droit/ le talon doit rebondir sur la fesse en dynamique
- Gardez les épaules placés au dessus du bassin



### 2/montée de genoux

- relever les pointes vers l'avant
- Le genou reste à l'horizontal
- Ne pas se pencher en arrière mais garder les épaules au dessus du bassin

### 3/jambes tendus petits pas dynamique

- relever la pointe des pieds
- griffé le sol avec le pied
- ne pas posé le talon
- refaire l'exo avec de grandes enjambées



### 4/skipping

- entre lattes espacées de 1m (vous pouvez poser des petites branches)
- Montée un genou et dérouler la jambe en avant
- position élevées des hanches
- hauteur suffisante des genoux
- griffé le sol,pied actif



### 5/schtroumpf

- 1 jambe tendu et l'autre qui monte à l'équerre
- pieds très actifs au sol
- bassin haut
- refaire l'exo en montant le bras au dessus de la tête opposé au genou

### 6/ foulée bondissante

- ne pas s'écraser au sol
- être bien gainé

### 7/ foulée arrière

- bien monter le talon sous la fesse
- aller chercher loin derrière

### 8/ pas chassé

- garder les épaules droit et le regard devant
- Maintenir la position des bras

etc.....à vous de chercher sur internet des variantes, de chercher 1 vidéo si vous ne comprenez pas l'exo !

**Ces exercices sont à faire en mettant du rythme ,et en vous plaçant correctement !**

Vous pouvez faire 2 à 3 x chaque exos pour une vingtaine de minutes environ

**prenez le temps de récupérer** en marchant avant d'enchaîner l'exo suivant

