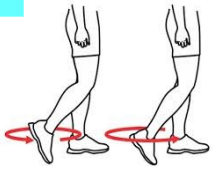
Travail de la course au saut de cheval

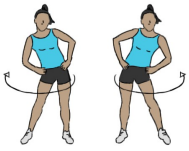
Echauffement

Rotation cheville



Rotation genoux





Rotation bassin



Balancier de la jambe
Devant derrière
De droite à gauche



Routine

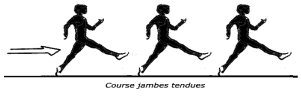
Réalisez chaque exercice
2 longueurs de 20 m



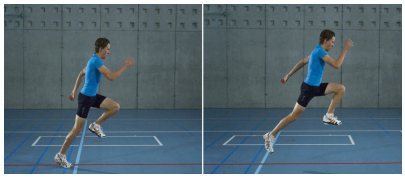
Talons fesses



Montée de genoux



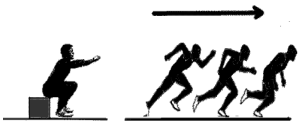
Course jambes tendues



Foulées bondissantes



Courir en arrière



Départ assis, sprint sur 20 m

Renforcement musculaire

Choisissez un niveau et effectuez 30" chaque exercice sur chaque jambe

Niveau 1		Niveau 2
	ou	
	ou	
	ou	
	ou	
	ou	

Etirements

30" chaque exercice sur chaque jambe







