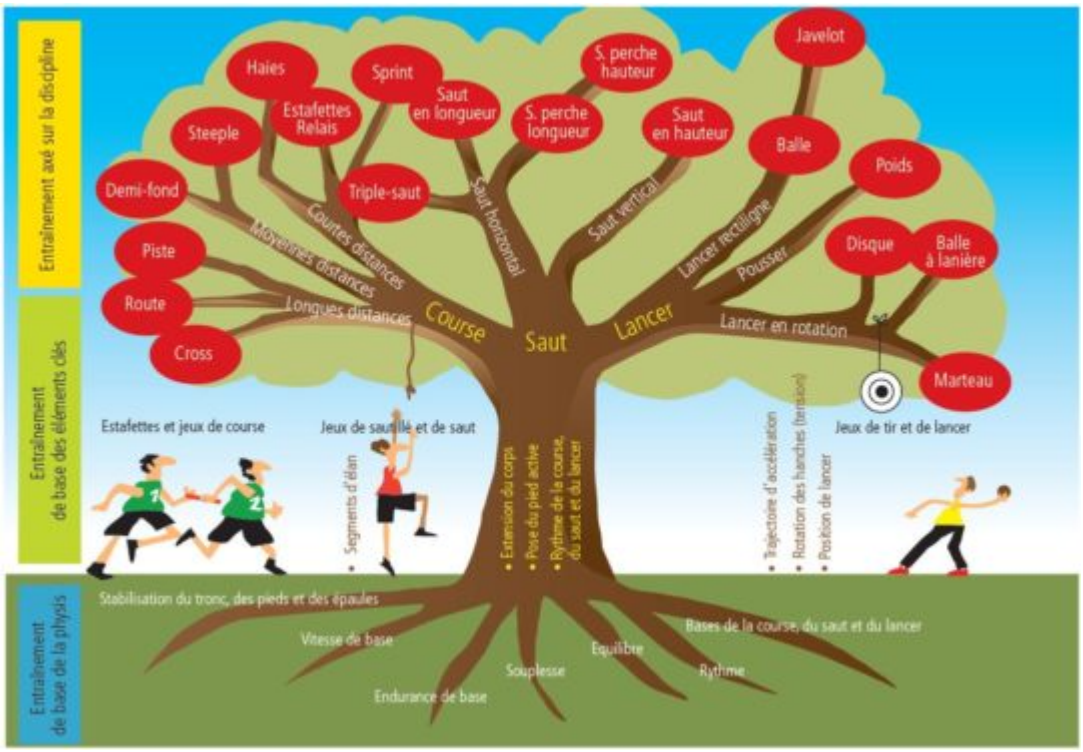
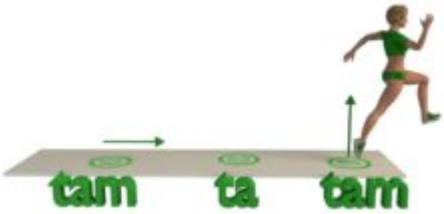
Préparation ciblée: Arbre de l'athlétisme

Les éléments clés de l'athlétisme dictent la préparation de l'entraînement à venir. L'image de l'arbre illustre les points essentiels des différentes disciplines.



La philosophie de la formation J+S en athlétisme est fortement orientée vers ses éléments clés (extension du corps, pose du pied active, rythme de la course, du saut et du lancer). La partie principale de l'entraînement d'athlétisme vise l'amélioration de ces éléments clés.



Rythme

Pose du pied active

Extension du corps

Source: Andreas Weber chef de sport J+S Athlétisme; Nicola Gentsch, expert J+S Athlétisme