

Force – Sauter: Grenouilles

L'exécution de sauts explosifs vers l'avant améliore la performance sportive. Aspect important de cet exercice: réception amortie en demi-squat.

Sauts de grenouille explosifs vers l'avant. Position de départ: demi-squat, angle de 90°, dos droit. Réception amortie en demi-squat (position de départ).



Indication: Observer une bonne stabilité du tronc.

Variante

En appui aux espaliers, sauter le plus haut possible.

Matériel: Event. espaliers



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO