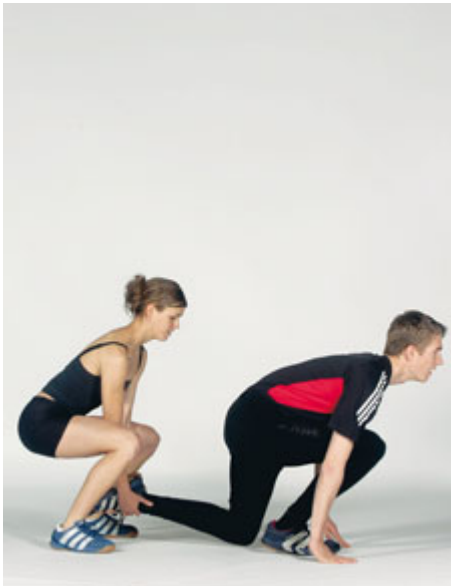


Renforcement avec partenaire – Jambes: Explosivité

Les sauts en extension sur une jambe renforcent la musculature des fessiers, des cuisses et des mollets. Le partenaire soutient le mouvement durant cet exercice.



Sauter en extension sur une seule jambe. Toucher le sol des deux mains après chaque réception. La partenaire accompagne le mouvement. Moins elle aide, plus l'effort augmente

Source: «mobile» 4/2006, p. 22-23, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO