

Running – Bonnes pratiques: ABC de la course – Talon-fesse dessous

Cet exercice permet de développer une technique de course rapide, efficace et économique.

Le talon est relevé directement sous les fesses, ce qui permet de simuler une fréquence plus élevée du mouvement de course.

Variante

- Talon-fesse derrière: en trottant légèrement, tirer le talon vers le haut en direction du fessier, la cuisse ne quitte pas sa position verticale au sol

Remarque: Augmenter l'amplitude du mouvement, tronc stable (pas de dos creux).

Retour à l'aperçu

- [Running – Bonnes pratiques: ABC de la course](#)

Source: Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO