

Running – Bonnes pratiques: ABC de la course – Talon-fesse et skipping en alternance

Cet exercice de coordination combine deux exercices.

Une jambe fait le talon-fesse et l'autre le lever de genou en alternance. Avec ou sans pas intermédiaire, différents rythmes.

Remarque: Cet exercice permet d'améliorer l'amplitude des mouvements et la coordination.

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