

Recueil d'exercices – Module Sprint/Haies Entraîneur C 2012

40 **Partie 4**

Souplesse

41 **Exercice 5.1**

Points importants:

«French Cancan» -> être haut avec bras et jambes tendus, 2 versions

42 **Exercice 5.2**

Points importants:

Position de haie en étant assis en changeant de côté, 2 variantes

43 **Exercice 5.3**

Points importants:

Travail de la souplesse avec élastique

44 **Exercice 5.4**

Points importants:

Souplesse du psoas en faisant des rotations et en gardant le genou vers l'extérieur

45 **Autres propositions: Exercice 5.5 et 5.6.**

Fessiers et gymnastique dynamique pour les jambes