

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

### 46 **Partie 5**

#### **Renforcement spécifique**

#### 47 **Exercice 6.1**

Points importants:

Travail des adducteurs, fessiers, abducteurs, quadriceps sous forme de rotation avec élastique et espalier,

Variantes: bras levés, sur les pointes de pieds,...

#### 48 **Exercice 6.2**

Points importants:

Travail de la jambe d'attaque avec une Theraband

#### 49 **Exercice 6.3**

Points importants:

Travail de la jambe d'esquive contre le mur, proprioception (tapis,...), variantes

#### 50 **Exercice 6.4**

Points importants:

Travail des abdominaux supérieurs, sans l'aide des bras

#### 51 **Exercice 6.5**

Points importants:

Travail des abdominaux avec la jambe d'esquive

#### 52 **Exercice 6.6**

Points importants:

Travail des abdominaux latéraux en lançant la balle contre le mur

#### 53 **Exercice 6.7 s**

Points importants:

Position de haie avec ballon lourd

#### 54 **Exercice 6.8**

Points importants:

Travail des abdominaux inférieurs avec jambes tendues, en alternant

#### 55 **Exercice 6.9**

Points importants:

Travail des dorsaux, avec genoux fléchis et corps vers l'avant



56 **Exercice 6.10**

Points importants:

Travail des ischios (facile)

57 **Exercice 6.11**

Points importants:

Stabilisation des mollets avec ballon lourd devant la tête, petits pas, bassin stable