

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

58 **Partie 6**

Force

Remarque générale:

Rester plat avec le dos, attention à l'amplitude du travail: En bas en haut, le corps bien droit.

Attention, ce sont des exercices compliqués

59 **Exercice 7.1**

Points importants:

Être dynamique

Pousser les hanches vers l'avant

Pousser avec les jambes, ne pas «tirer» avec les bras

60 **Exercice 7.2**

Points importants:

Être dynamique

Pousser les hanches vers l'avant

Pousser avec les jambes, ne pas «tirer» avec les bras

61 **Exercice 7.3**

Points importants:

Être dynamique

Pousser les hanches vers l'avant

Pousser avec les jambes, ne pas «tirer» avec les bras

Écarter rapidement les jambes

62 **Exercice 7.4**

Points importants:

Être stable et fort avec les abdos

Pousser les hanches vers l'avant

Basculer tout le corps vers l'avant en freinant avec les ischios

Arriver en bas se repousser avec les mains

63 **Exercice 7.5**

Points importants:

Être stable et fort avec les abdominaux

Pousser les hanches vers l'avant

Monter le corps puis tirer la barre avec les bras

Baisser les bras puis le corps

64 **Exercice 7.6ss**

Points importants:

Être dynamique

Monter le genou puis avancer le genou et les hanches en restant grand et haut avec le bassin

Pousser jusqu'à la jambe tendue

Garder la cuisse parallèle avec le sol avec un angle de 90° au niveau de l'articulation du genou

Se redresser en tirant le pied rapidement sous la cuisse

65 **Exercice 7.7**

Points importants:

Être dynamique et stable avec les abdominaux et les dorsaux

Pousser les hanches vers l'avant en position haute

Descendre gentiment et monter rapidement

Les genoux ne doivent pas dépasser la pointe des pieds

66 **Exercice 7.8**

Points importants:

Être dynamique et stable avec le bassin

Pousser les hanches vers l'avant en position haute

Descendre gentiment et monter rapidement

Ne pas basculer vers l'avant avec les genoux et les épaules