

Fiche d'exercices

Gainage dynamique : 30'' de travail par exercice



Gainage Statique : 30'' de travail par exercice



Proprioception : travail sur 30''



Rester en équilibre sur un pied

Variable : fermer les yeux

Fléchir le genou

Renforcement Haut et bas du corps : 30'' de travail par atelier



Stretching et flexibilité : jusqu'à retour au calme



Pliometrie : 10 sauts par atelier sauf corde 1'



Plus différents sauts cerceaux, petites et moyennes haies, plots etc.....

Ischios / Mollets : 6 répétitions par atelier

