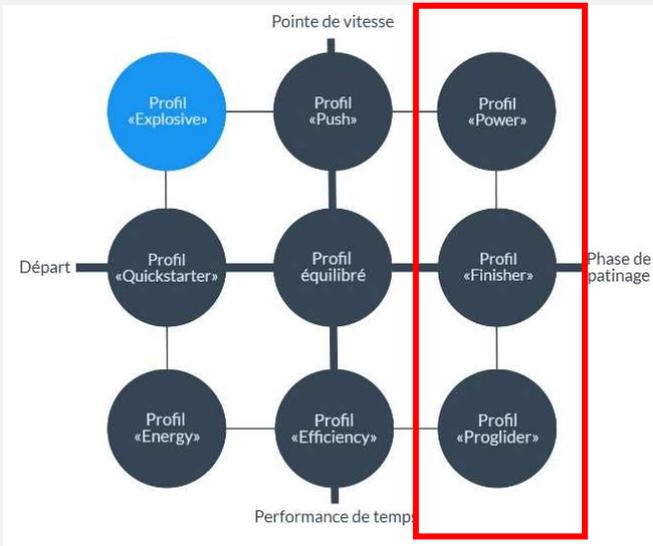


La musculation

pour le départ



Amélioration du départ



Éléments importants

Départ = Plus de force

Poussées orientées plus vers l'arrière

Départ arrêté et ancrages efficaces

Temps de couplage plus court

Focus en musculation

Choix d'exercice et de charge permettant le travail en force maximale.

Choix d'exercices à projection horizontale.

Travail des fessiers.

Exercices avec ouverture de hanche.

Exercices de poussées dynamiques avec départ arrêté.

Réactivité et travail de démarrage.

Améliorer le départ

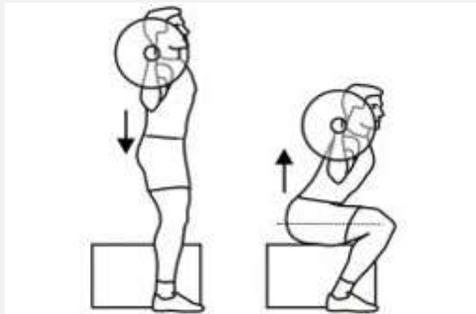


Extension de la hanche («*hip thrust*»)

Exercice plus axé vers la production de force.

Cible les fessiers et ischio-jambiers.

Mouvement à déploiement horizontal.

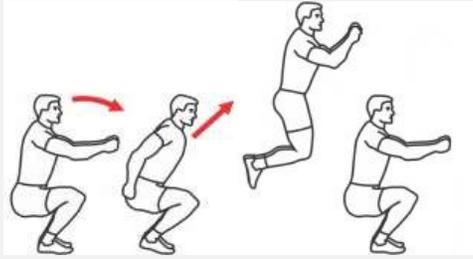


Squat sur boîte

Travail en force.

Pratique le développement de force à partir d'une position arrêtée.

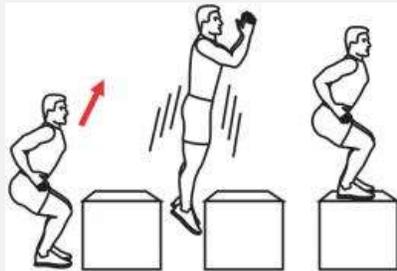
Améliorer le départ



Saut en longueur («hop jump»)

Départ arrêté.

Orientation de la poussée vers l'arrière.



Saut sur boîte

Départ arrêté. (prendre une pause en bas)

Orientation de la poussée vers l'arrière.



Poussée avant avec pied en rotation externe

Exercice dynamique avec ancrage fixe.

Reproduit la position d'un départ: - Inclinaison du tronc
- Poussée vers l'arrière