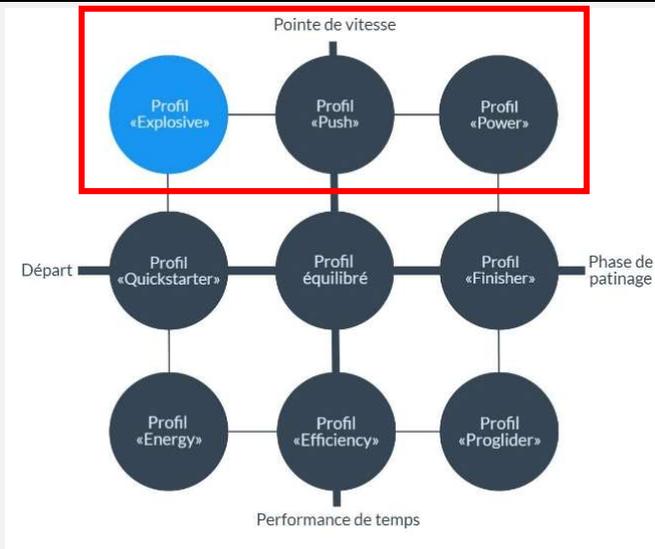


La musculation

pour la phase de récupération



Amélioration de la phase de récupération



Éléments importants

Diminuer le temps en phase de glisse

Diminuer les pertes de vitesse.

Travail musculaire pour ramener la jambe rapidement

Focus en musculation

Enchaînement rapide des mouvements.

Améliorer la vitesse de la phase de récupération.

Améliorer l'efficacité de la position unipodale et ainsi la stabilité de la cheville.

Travail des muscles adducteurs et psoas.

Ajout d'un composante vitesse au travail de ces muscles.

Améliorer la phase de récupération



Adduction à 45° avec élastique

Travail spécifique du muscle grand adducteur.

Garder une résistance faible pour travailler en vitesse.

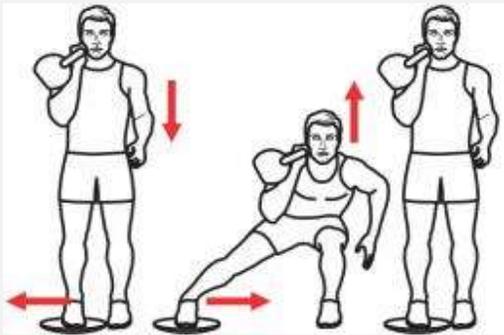


« Mountain climber »

Possibilité de travailler l'enchaînement de mouvements rapides.

Sollicite le psoas en travail de vitesse.

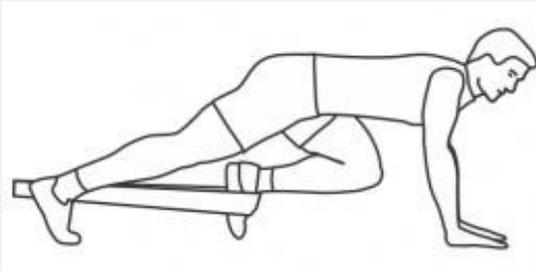
Améliorer la phase de récupération



Squat à une jambe avec pied glissant au sol

Exercice de sollicitation importante du grand adducteur pour la phase de remontée.

Dissociation importante en latéral.



Flexion de la hanche en position planche

Travail du psoas en position de gainage, ce qui force la dissociation efficace de la jambe par rapport au bassin.

Faire le mouvement de plus en plus vite en maintenant la posture.