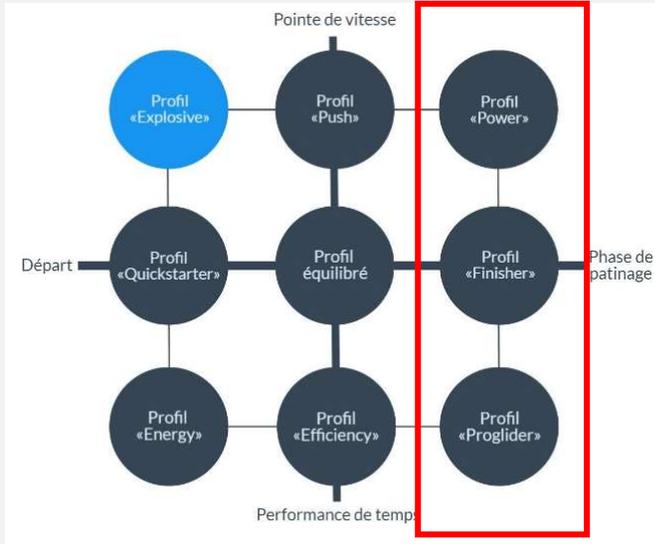


Les sprints

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.

Amélioration du départ (Sprints)



Sprint résisté avec pieds en rotation externe



*Emprunté à
Raymond Veillette*

Résistance qui augmente la composante force.

Travail musculaire similaire (ouverture de la hanche).

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.

Amélioration du départ (Sprints)



Démarrages



Mobilisation rapide des appuis.

Emprunté à Raymond Veillette