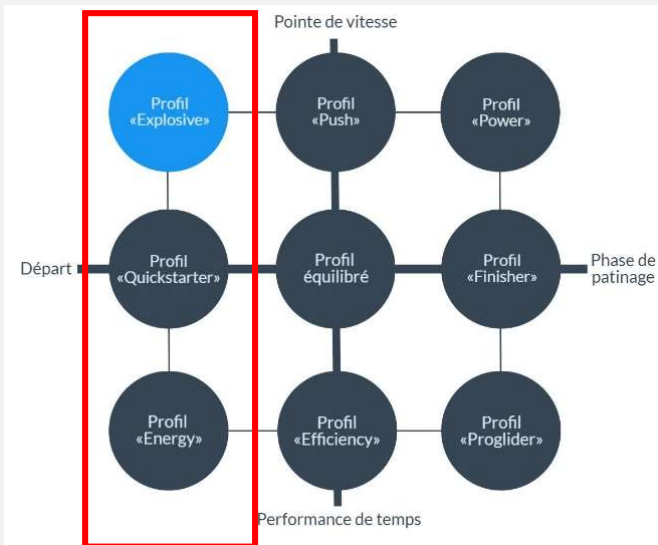


Les sprints

pour la phase de patinage



Amélioration de la phase de patinage



Éléments importants

Vitesse de poussée plus élevée

Orientation des poussées plus latérale

Fréquence de mouvement plus élevée

Temps de couplage plus long

Focus en musculation

Travail musculaire en vitesse et survitesse.

Stabilité de la hanche pour produire un mouvement en puissance désaxé.

Travail du quadriceps.

Travail des moyens fessiers.

Survitesse et mouvements rapides.

Choix d'exercices avec phase excentrique-concentrique plus longue.

Amélioration de la phase de patinage (Sprints)



Sprint résisté avec ajustement des enjambées



*Emprunté à
Raymond Veillette*

Temps de couplage plus long en phase de vitesse

Amélioration de la phase de patinage



Éléments importants

Vitesse de poussée plus élevée

Orientation des poussées plus latérale

Fréquence de mouvement plus élevée

Temps de couplage plus long

Focus en musculation

Travail musculaire en vitesse et survitesse.

Stabilité de la hanche pour produire un mouvement en puissance désaxé.

Travail du quadriceps.

Travail des moyens fessiers.

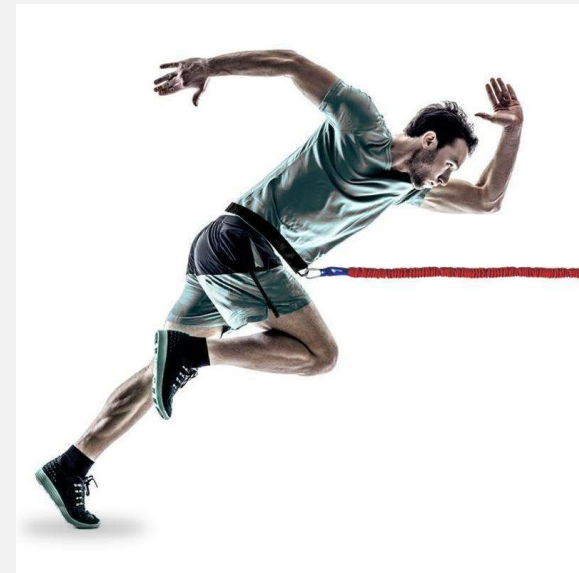
Survitesse et mouvements rapides.

Choix d'exercices avec phase excentrique-concentrique plus longue.

Amélioration de la phase de patinage (Sprints)



Sprint en pente descendante ou avec élastique



Permet de travailler la survitesse.

Attention !

Il doit s'agir d'une légère pente descendante.
Le stress articulaire est considérablement augmenté avec cet exercice.