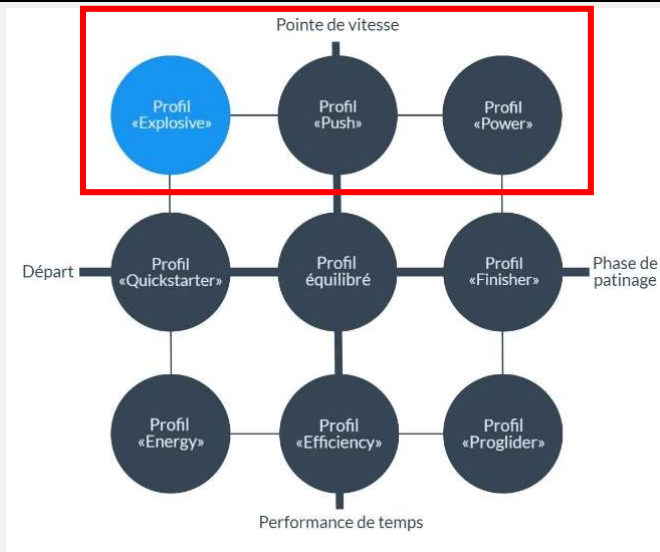


Les sprints

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.

Amélioration de la phase de récupération



Sprint en escalier



Travail dynamique du psoas pour ramener la jambe arrière le plus vite possible.