

Il est important de **S’ÉCHAUFFER** : course sur place 2-3min par exemple, montées de genoux, talon fesse…

Il est impératif de caler la **RESPIRATION** avec les mouvements.

Il est important de bien s’**HYDRATER** **avant**, **pendant** et après **l’effort**.

**TRAVAIL QUALITATIF** : moins de séries mais avec le bon geste et la bonne posture plutôt que de privilégier la quantité.

##### QUALITÉ DU GESTE

* Bon encrage au sol
* Amortir la réception des sauts
* Les genoux ne doivent pas dépasser la pointe des pieds et être bien alignés
* Rentrer le ventre, contracter le périnée
* Fesses serrées et rétroverser le bassin
* Regard loin
* EXPIRATION lors de l’exécution du geste

CONSIGNES DE TRAVAIL

* **20 /10 ou 30/15 ou 45/15** (temps de travail/ temps de repos)

Ou

* Travailler par séries : **10, 20… répétitions avec 1, 2, 3… tours**

A adapter en fonction de vos capacités

INDICATIONS

POUR L’EXECUTION

DES EXERCICES