

Programme de détente

Sauts à la corde :

Faire des sauts pieds joints en fixant l'articulation du genou (le moins de flexion possible) et en se focalisant sur des rebonds avec une action de la cheville uniquement. Après chaque saut, remonter la pointe de votre pied vers vous. 5x 60" avec 20" de pause entre chaque série.

Box jump :

Prenez un objet sur lequel vous pouvez vous réceptionner : banc, mur, marche d'escalier...commencez avec quelque chose de relativement bas et augmenter la hauteur au fur et à mesure. 2 séries de 20 répétitions.

Debout devant l'objet : sautez et atterrissez avec les pieds joints

Variante avec élan à deux pieds : courir, appel à deux pieds et saut

Variante avec élan à 1 pied

Step up : poser le pied droit sur l'objet, pied gauche au sol. Saut en extension complète sur la jambe droite, genou tendu en fin de montée, finir la poussée avec la pointe des pieds puis changer de jambes.

Sauts d'obstacle :

Disposer 6 objets à 50cm les uns des autres.

Tenir la position de la chaise contre un mur pendant 30" puis enchaîner 6 sauts par dessus les objets en expirant sur l'impulsion. 8x le parcours

Variante : idem en faisant des bonds latéraux, puis saut sur une jambe et réception sur la même jambe.

Jump squats :

Debout, pieds écartés largeur d'épaule, les genoux légèrement pliés, descendez en position de squat, sauter ensuite le plus haut possible. Atterrir en fléchissant bien les genoux pour amortir les chocs. 2 séries de 20 répétitions.

Depth jumps :

Se tenir debout sur un objet (chaise par ex.). Se laisser tomber et fléchir légèrement les jambes pour amortir la chute, puis saut pieds joints explosif le plus haut possible. 2 séries de 20 répétitions.

Truck jumps :

En position initiale debout, pieds écartés largeur du bassin, genoux légèrement fléchis. Pliez les genoux et sautez vers le haut en essayant d'amener les genoux contre la poitrine. 2 séries de 10 répétitions.