

Multibond pied joint



Critères généraux :

- Faire le moins de bruit possible à la réception 
- Contact au sol le plus court possible 
- Réception et saut exclusivement en pointe de pied
- Attention au principe de progressivité d'apprentissage. Ne pas augmenter son nombre de saut de + 10% par semaine !

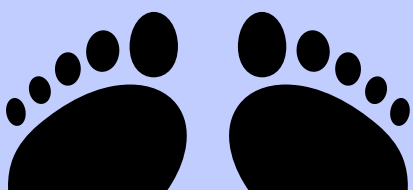
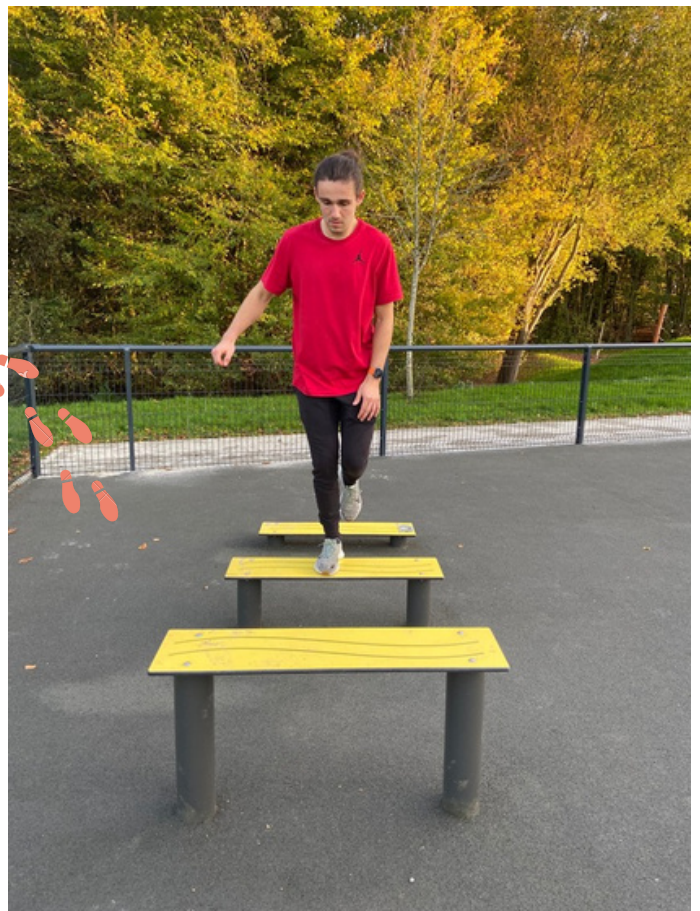
6 Banc de pliométrie



Garder les hanches, genoux, chevilles alignées



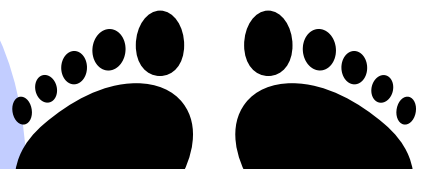
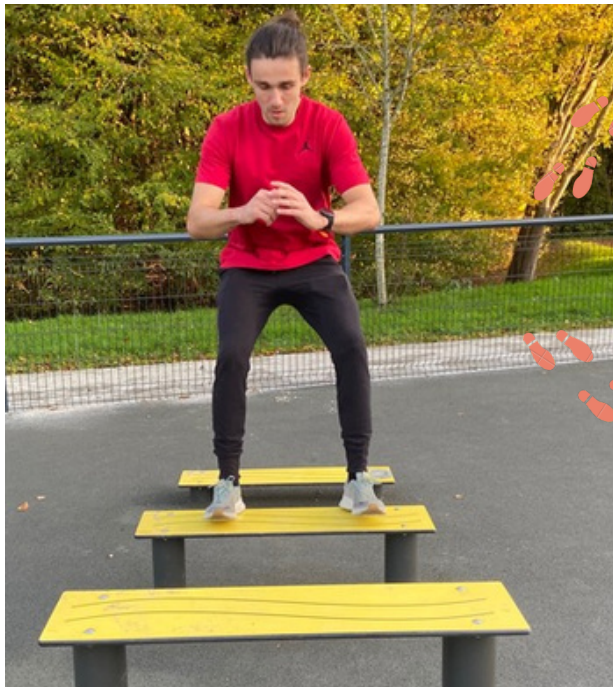
Multi bonds unilatéraux ★★ ★



6 Bancs de pliométrie



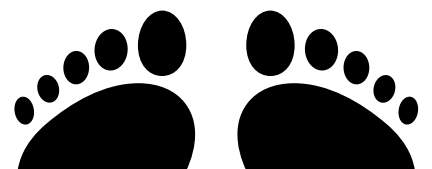
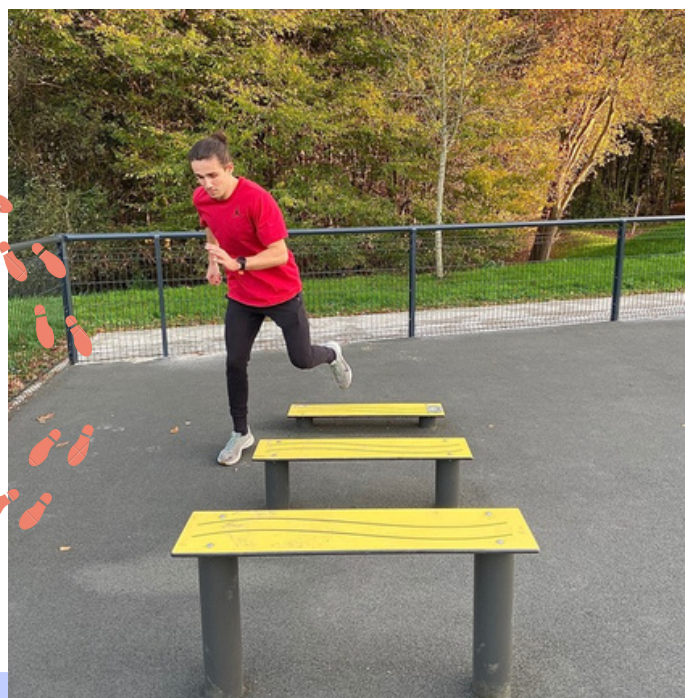
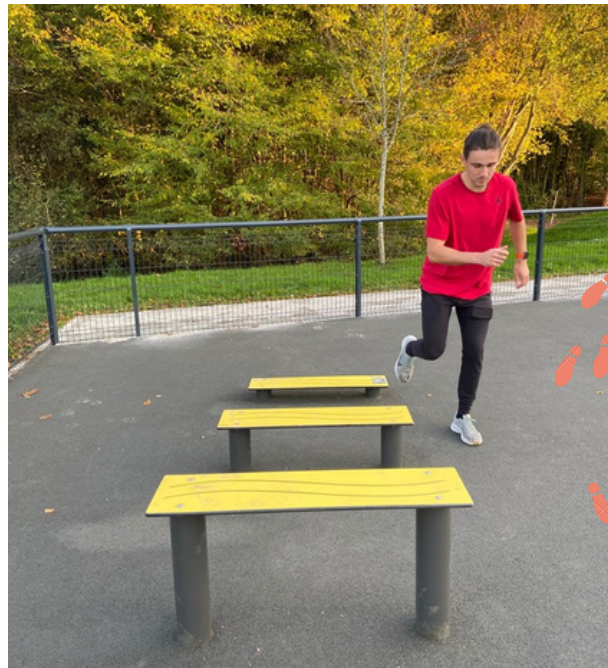
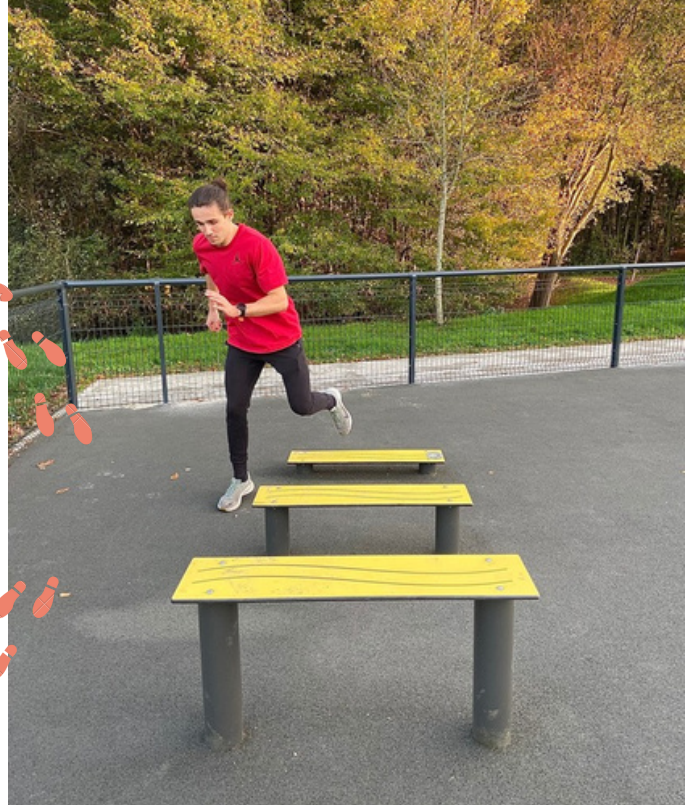
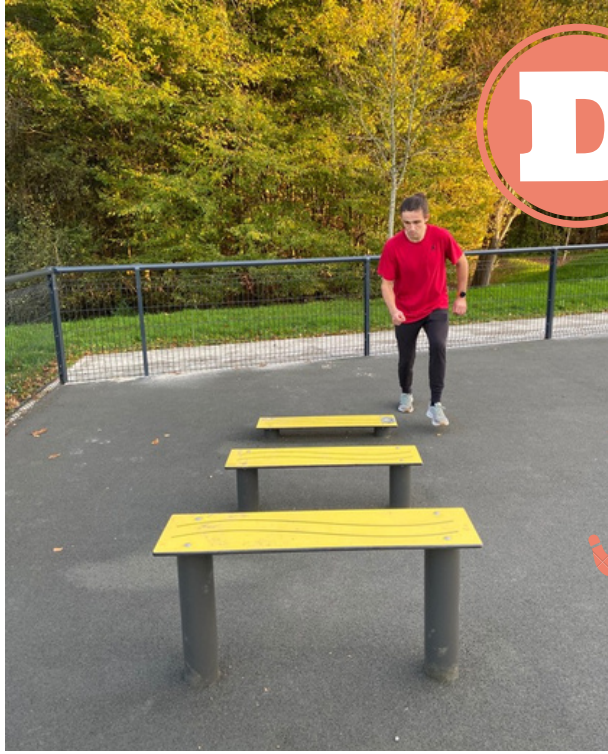
Multi-bonds + squat sur banc



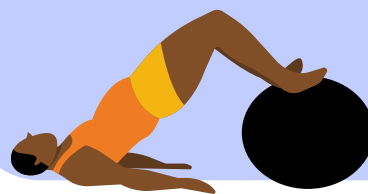
6 Bancs de pliométrie



Multibonds latéraux



6 Le pont



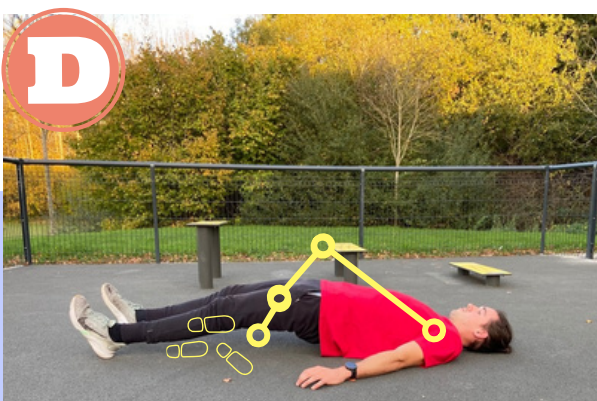
Critères généraux :

Position initiale : Genoux fléchis à 90°. Dos et fesses en contact avec le sol.

Mouvement : Elever votre bassin en serrant les fesses et abdominaux. Avoir un alignement genoux, hanche, épaules.

Respiration : Inspirer sur la descente, expirer sur la montée de bassin

Muscle sollicités : Fessiers, ischio-jambiers, ceinture abdominale



Mains au sol ★



Mains surrelevées ★★



Une jambe ★★★



Marche sur les talons ★★★