

Fiche d'exercices

Gainage dynamique :



Gainage Statique :



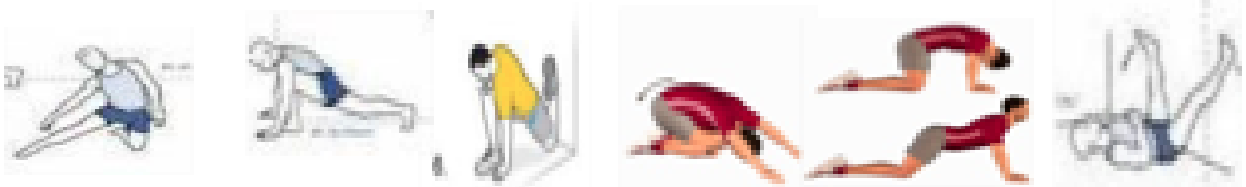
Proprioception :



Renforcement Haut et bas du corps :



Stretching et flexibilité :



Pliométrie :

Plus différents sauts cerceaux, petites et moyennes haies, plots, etc.

