

Fiche thématique entraînement PPG Respecter les alignements

4 exercices de **Musculation** pour bien Courir



Course Jambes tendues



Foulées bondissantes



Gainage ventral



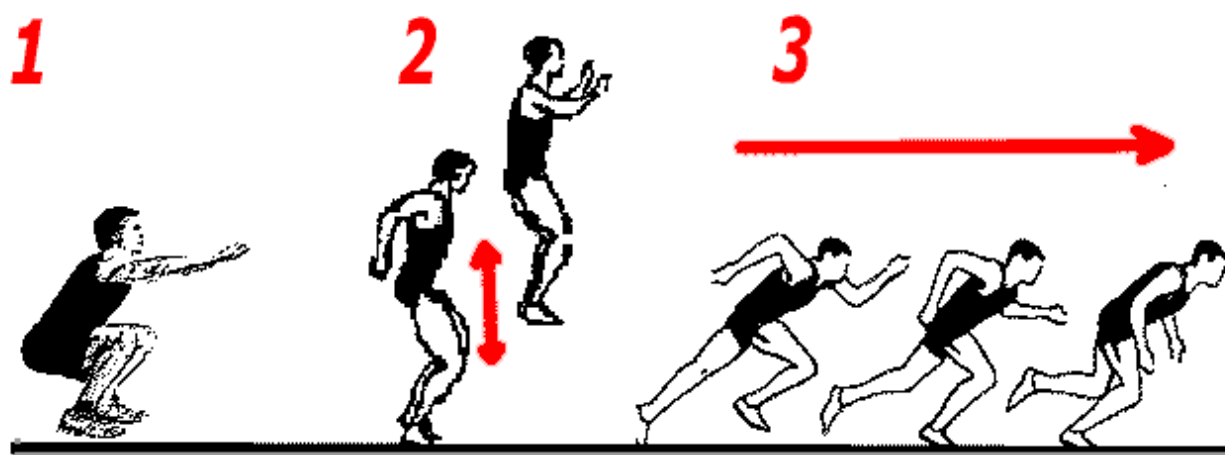
Gainage costal





Musculation Puissance **10**

3 phases



Maintien
10 "

Saut
10 fois

Sprint
10 mètres

3 formes de contraction musculaire

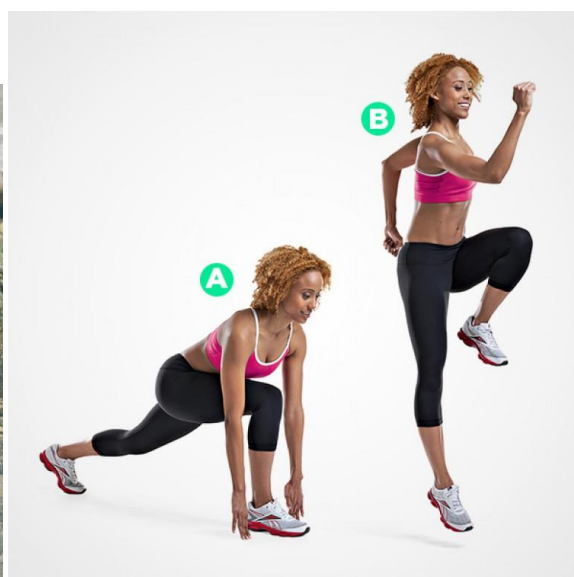
Isométrique

Pliométrique

Concentrique

Pour une utilisation **MAXIMALE** des fibres musculaires





Exercice contre le mal de dos

**Tonification
dorso-lombaire**

*Décoller au maximum les
jambes du sol ainsi que la tête*



<http://entrainement-sportif.fr/mal-de-dos.htm>