



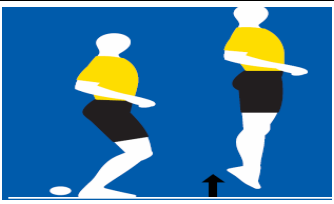




# Ecole de saut 1

<p><b>Saut en hauteur lever les genoux</b></p> 	<p><b>5 séries de 10 répétitions.</b></p>	<p><b>Saut latéral sur 1 jambe</b></p> 	<p><b>5 séries de 10 répétitions.</b> Stabiliser 2 seconde entre les sauts</p>
<p><b>Saut en arrière en hauteur</b></p> 	<p><b>5 séries de 10 répétitions.</b> Coordonner avec les bras!!!</p>	<p><b>Saut sur 1 jambe en hauteur</b></p> 	<p><b>5 séries de 10 répétitions.</b> 5 sur jambe droite 5 sur jambe gauche. Toujours bien lever le genou</p>
<p><b>Saut en hauteur jambe tendue</b></p> 	<p><b>5 séries de 10 répétitions</b> Sauter le plus rapide possible du sol.</p>	<p><b>Saut en longueur pieds joints</b></p> 	<p><b>5 séries de 5 répétitions.</b></p>
<p><b>Saut déclenchement</b></p> 	<p><b>5 séries de 10 répétitions.</b> Trouver une légère pente et sauter en descente en exécuter un 180° à chaque saut</p>		

**Bon entraînement**

**Échauffement: 15 min de course ou de jeu**  
**Récupération: 1 min entre les exercices et 3 min entre les séries**  
**Les exercices doivent se réaliser correctement**  
**Si une vous sentez une douleur au genoux, cheville, dos ex... arrêter l'entraînement...**  
**Stretching: 15 min à la fin de l'entraînement**

