L'ECOLE DU TIGRE

#COURSE DE HAIES

#LE SAUT DE HAIE

PRINCIPAUX GROUPES MUSCULAIRES

- LE SAUT DE HAIE SOLLICITENT FORTEMENT LE BAS DU CORPS, LES MUSCLES DU GAINAGES MAIS AUSSI LES ROTATEURS DU TORSE. PLUS LES HAIES SONT HAUTES, PLUS LES ABDUCTEURS ET LES FLÉCHISSEURS DE HANCHES SONT PRIMORDIAUX, UNE BONNE SOUPLESSE AU NIVEAU DES HANCHES EST AUSSI NÉCESSAIRE.

QUALITÉ MUSCULAIRE NÉCESSAIRE

- UN SPRINTEUR A BESOIN D'EXPLOSIVITÉ, IL FAUT DONC QU'IL S'ENTRAINE EN ADAPTANT LE NOMBRE DE RÉPÉTITION À LA DISTANCE QU'IL DOIT PARCOURIR
- 4 À 6 RÉPÉTITIONS POUR DU 50/60 MÈTRES
- 6 À 10 RÉPÉTITIONS POUR DU 100 MÈTRES
- 20 À 30 RÉPÉTITIONS POUR DU 400 MÈTRES

ZONE À RENFORCER

- LES PATHOLOGIES LES PLUS FRÉQUENTES PROVIENNENT DU DOS, DES GENOUX, DES ISCHIO JAMBIERS, DES CHEVILLES MAIS AUSSI DES ROTATEURS DE HANCHES

#PROGRAMME DÉBUTANT

1 À 2 FOIS PAR SEMAINE.

EXERCICE N° 1 : FENTES LATÉRALES

- 4 SÉRIES PAR JAMBES

EXERCICE N° 2 : SIT-UPS LATÉRAUX

- 4 SÉRIES PAR CÔTÉ

EXERCICE N° 3 : PLANCHE À LOMBAIRE

- 4 SÉRIES

EXERCICE N° 4 : EXTENSION MOLLET

- 3 SÉRIES

PROGRAMME AVANCÉ #1

AU MOINS 2 FOIS PAR SEMAINE.

EXERCICE N°1 : FENTES LATÉRALES

- 5 SÉRIES PAR JAMBES

EXERCICE N°2 : RELEVÉS DE JAMBES

- 4 SÉRIES PAR CÔTÉ

EXERCICE N°3 : PLANCHE À LOMBAIRE

- 4 SÉRIES

EXERCICE N°4 : SIT-UPS LATÉRAUX

- 4 SÉRIES PAR CÔTÉ

PROGRAMME AVANCÉ #2

EXERCICE N° 5 : ABDUCTION DES CUISSES

- 4 SÉRIES

EXERCICE N° 6 : EXTENSION MOLLET

- 5 SÉRIES

@ECOLEDUTIGRE
ECOLEDUTIGRE@GMAIL.COM
QUE LA MASSE