



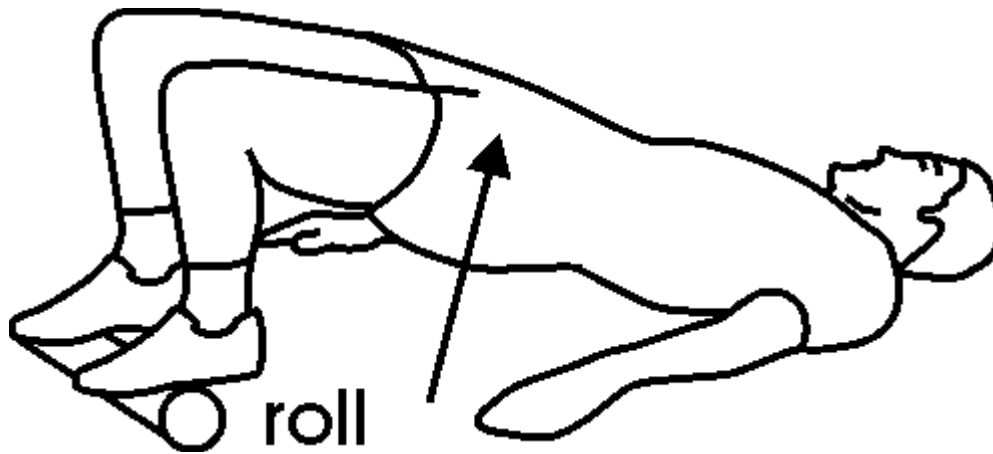
Association des Entraîneurs d'Ile de France d'Athlétisme

Les outils de l'entraîneur

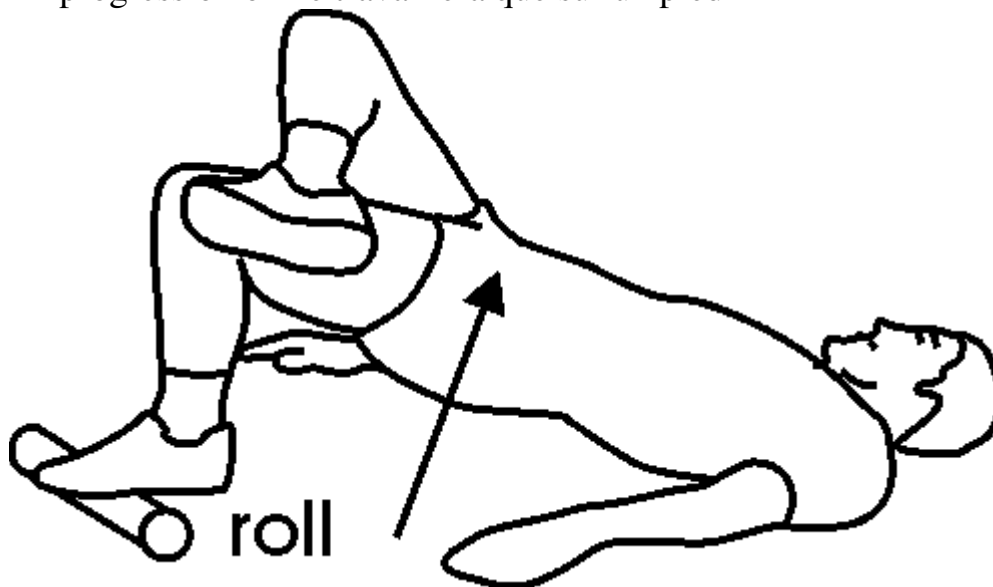
Le renforcement du grand glutéal (fessier) et des ischios-jambiers

Voici un exercice simple demandant peu de matériel, et permettant de faire travailler ces muscles avec une composante de stabilisation.

Les pieds sur un rouleau décoller le bassin et tenir quelques secondes



En progression on ne travaillera que sur un pied



Attention ces exercices doivent être exécutés sous la surveillance d'un entraîneur compétent (membre de l'AEIFA !)