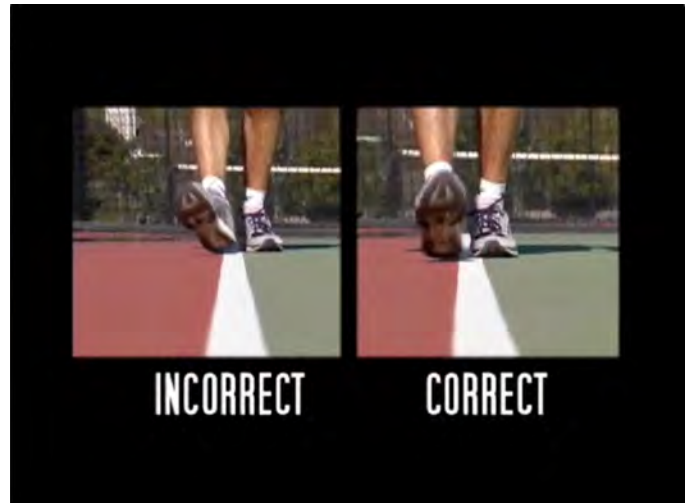
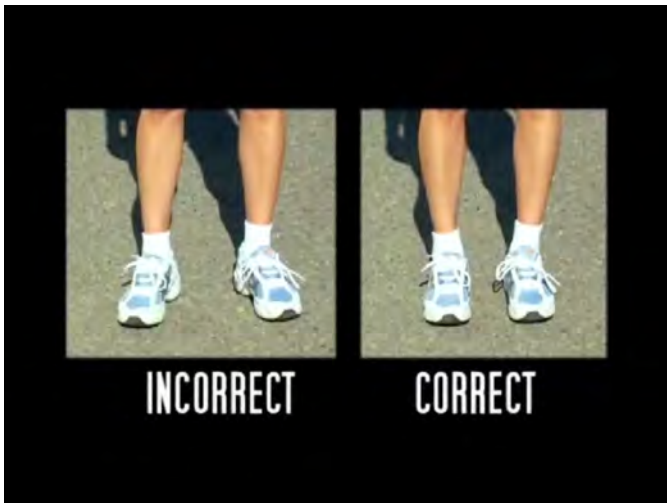


Leçon 1 à 6

Leçon 1: La posture

#1 Aligner vos pieds et vos jambes



Ne jamais bloquer les genoux, laissez-les légèrement fléchis.

exercice

- balancer le poids d'un pied à un autre en soulevant légèrement
- balancer la pression de l'extérieur vers l'intérieur du pied
- balancer la pression de l'avant à l'arrière du pied

#2 Aligner le haut de votre corps

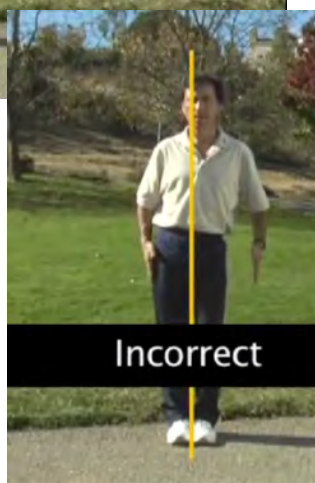
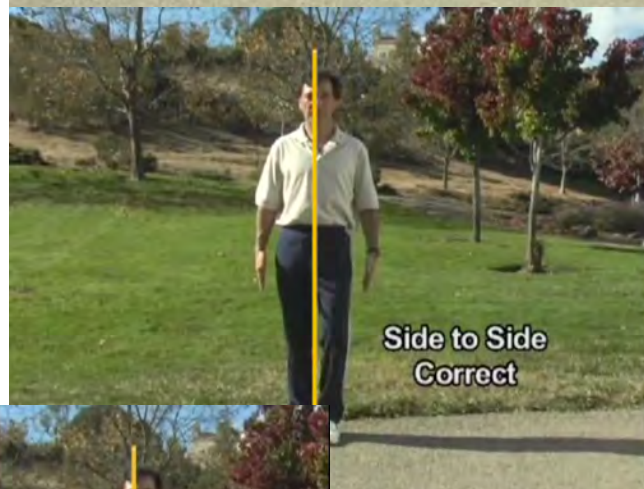
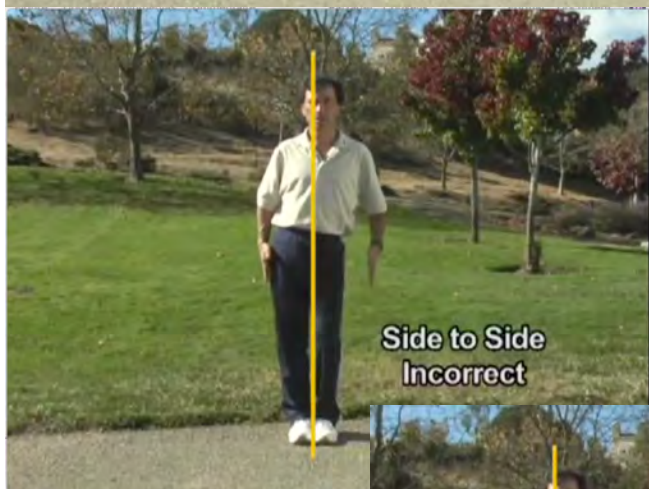


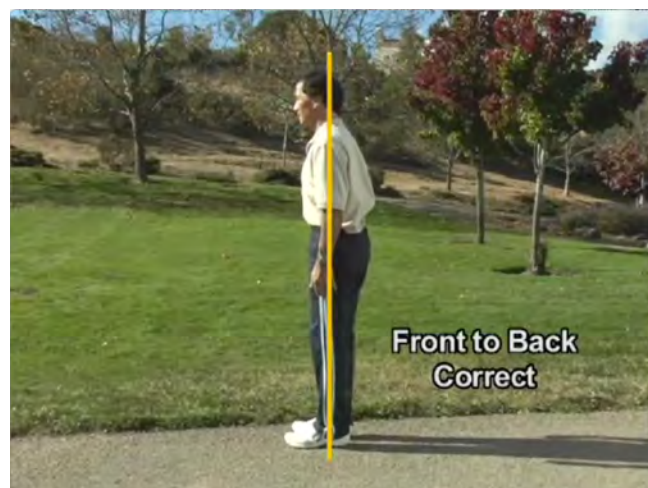
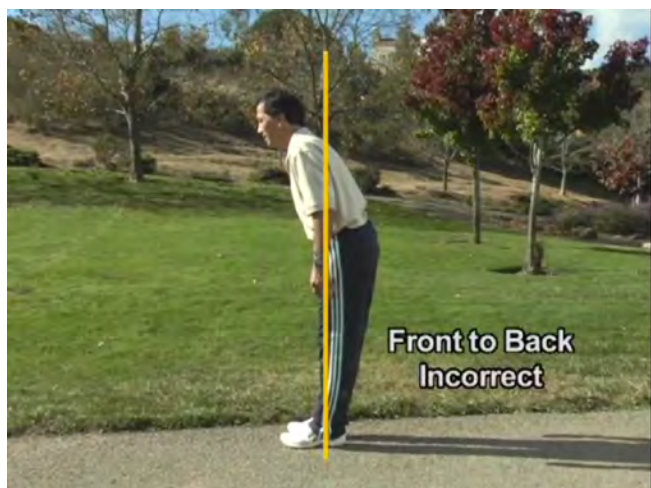
#3 Lever votre pelvis

Permet d'améliorer la force de votre muscle profond.

A quoi servent les muscles profonds ?

- Ajoute de la stabilité et de l'équilibre
- Stabilise votre pelvis lors de mouvement
- Garde votre posture en alignement pendant la course
- Donne de la force à vos jambes





#4 Créer votre colonne



Mémoriser cette position dans votre corps et pratiquer tous les jours.

Exercise



#5 Posture sur une jambe



#6 Forme en « C »



Leçon 2: L'inclinaison #1 Inclinaison contre un mur



#2 Inclinaison sur une jambe



Leçon 3: La concentration sur le bas du corps

#1 Surelever vos talons



Drill : Exercice du sable



#2 : Balancer vos jambes en arrière



Drill : Exercice de flexion des genoux





Rappel : la roue



Leçon 4 : La rotation du pelvis

#1 Rotation des hanches, pas les épaules



#2 Laisser faire et regarder ce qui arrive



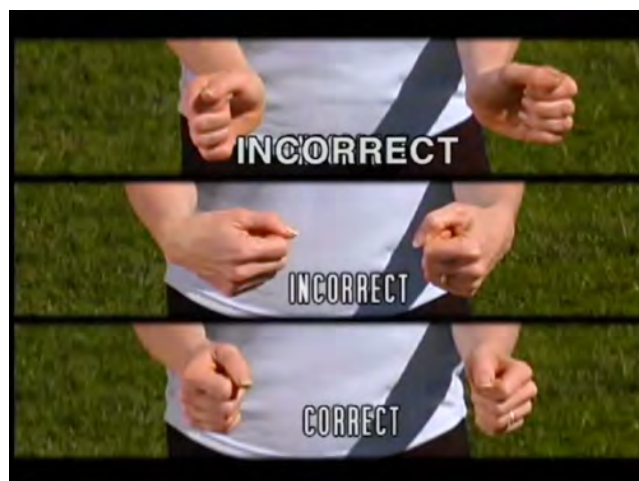
Courir puis marcher (10 secs) en essayant de sentir la rotation du pelvis, ensuite courez à nouveau en vous concentrant sur le pelvis

#3 Le mouvement des hanches fait bouger votre pelvis

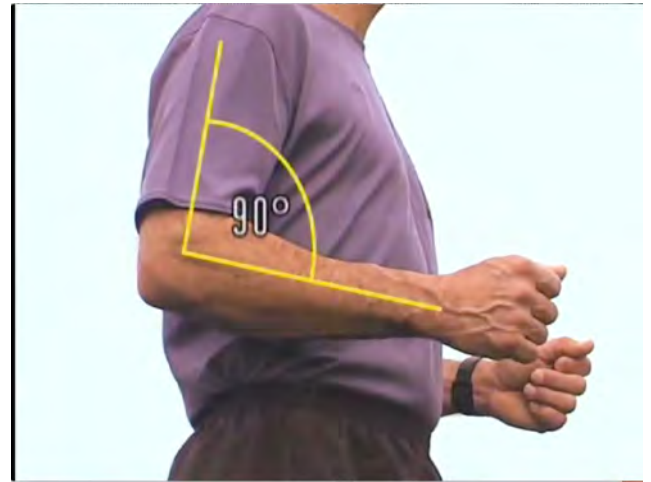


Leçon 5 : Balancement du haut du corps et des bras

#1 Relaxer vos mains et vos épaules



#2 Plier vos bras à 90°



#3 Les mains ne dépassent par votre ligne centrale





#5 Scanner votre corps entier

Leçon 6 : Cadence, vitesse et longues foulées

#1 Cadence 180ppm (170 -190 ppm)

Il est souvent plus facile de penser à ses bras que ses jambes pour démarrer.

utiliser un metronome ou penser 1-2-3 ... 1-2-3 toutes les 2 secs

#2 Vitesse (4 vitesses selon votre inclinaison)

