

**MODULES REBONDS-POUSSEES (MIXTE)**

**Rebonds et poussée**



Pousser et saut vers le haut



Foulées bondissantes



Poussée 2 pieds vers le haut



Poussée-Rebond en variant les appuis (1 pied) sur banc

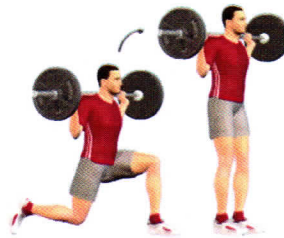
**Rebonds et poussée**



Demi-squat ou CMJ



Montées genoux en fréquence, appui haut



Fentes ou saut départ en fente



Course ou exercice technique rebond

**Rebonds et poussée**



Chaise



Course (accélération)



Squats



Foulées bondissantes

**Sauts (bas = excentrique + poussée)**



Saut bas, atterrir en flexion et bloquer net (3" en bas) puis pousser



Poussée-Rebond en variant les appuis (1 pied) sur banc



Sauts vers le bas (arrêt 3" bas) puis remonter



Foulées bondissantes (roule rapide talon à pointe)