

SÉANCE SPÉCIALE ESCALIERS

SUPERTRAINERS

Travail
de fréquence



MONTÉE EN COURSE

Unilatéral



CLOCHE-PIED

Explosivité



PIEDS JOINTS

TOUR 1

1 MARCHÉ À LA FOIS



PIED GAUCHE



1 MARCHÉ À LA FOIS

TOUR 2

1 MARCHÉ À LA FOIS



PIED DROIT



1 MARCHÉ À LA FOIS

TOUR 3

2 MARCHES À LA FOIS



PIED GAUCHE



2 MARCHES À LA FOIS

TOUR 4

2 MARCHES À LA FOIS



PIED DROIT



2 MARCHES À LA FOIS