**Travail N°2**

1. Course de 800m
2. Courir le plus vite possible afin d’avoir un bon chrono. Être capable de courir à une vitesse élevée sur 2 tours de piste et de la maintenir le plus possible
3. Donner le plus de puissance dans le sol quand le pied est au contact. La puissance doit être donnée vers l’avant et non en hauteur. Les segments tête bassin cheville doivent être alignés lorsque la cheville quitte le sol.
4. Pendant la course penser à tous les aspects techniques pour être le plus rapide possible
5. Amplitude articulaire dynamique, garde le centre de masse à la même hauteur tout le long de la course et nécessite une coordination inter-segmentaire.