Dans le cadre de l'amélioration du travail de la foulée, voici un petit extrait servant à repérer, analyser mon geste. En respectant un tempo, un nombre de pas, une ligne, je finis par automatiser la synchronisation avec mon souffle et mon centre pour une intégration neuro-musculaire permanente.

Le but est de rendre mes jambes tel mon coeur, des automates du rendement

ci-dessous travail sur tapis, le commentaire sur ce lien

travail de la foulée sur les pistes au Cameroun Novembre 2010

Retrouvez d'autres extraits videos sur la WEB TV ULTRARUNNER