



Montées de genoux Et Talons fesses :<https://www.youtube.com/watch?v=jhH3BZpPOOY>

Gestes PPG :

Schuss

<https://www.youtube.com/watch?v=pOniWfEGRS8>

Ski' Alp (Ou fente avant)

<https://www.youtube.com/watch?v=9OhpJtHYQKY>

Fente avant statique

<https://www.youtube.com/watch?v=HeJoQReI5zo>

Squats jumps

<https://www.youtube.com/watch?v=tvRyLU36J2A>

Squat unipodal

<https://www.youtube.com/watch?v=e0V7FS-f6Bs>

Squat Unipodal statique

Même geste que la vidéo juste au dessus mais en statique dans la position basse.

Remco Evenpoel

<https://youtube.com/clip/UgkxF-bgWSe4AE05aNQ1SRHyWQ2EH-CbN3jE>

Relevé de bassin

<https://youtube.com/clip/UgkxcO4guVhrOnEjYYT9Az7Lsz6VOpnEEzXq?si=bZkjjZvda3G4dfem>

Relevé 1 Jambe

<https://youtube.com/clip/UgkxIsrKFpEuG1ihA7CbJyCkeDZ1O6EO9XGW?si=sPZ32526pjGXmLek>

Good morning

https://youtube.com/clip/Ugkxcw7gW3J50Yx1tDvljU7DJu_H6WuMieNu?si=EAn4KEzJHUUe2CLj

Soulevé de terre

https://youtube.com/clip/UgkxKta4_aTEhLnrqVZsYGitVFeQMzpL5UbG?si=ju3xoAfBPYfj110Z

Hip thrust Talons

https://youtube.com/clip/UgkxCZkD_xgxPGgvuaZHGNnhh-KA6ETWUmFy?si=C452Y8gOx8Y7BmFW

Hip thrust 1 Jambe

https://youtube.com/clip/UgkxCZkD_xgxPGgvuaZHGNnhh-KA6ETWUmFy?si=C452Y8gOx8Y7BmFW

Dips

<https://www.youtube.com/watch?v=iBZvLIWONY>