



Une athlète féminine est très différente d'un athlète masculin. Plusieurs caractéristiques sont particulière aux dames : les chevilles, les poignets et les épaules sont plus petites; les hanches sont plus larges, le cycle menstruel a un effet sur l'intensité de l'effort; elle est souvent hyper-mobile et manque de stabilité.

Ce programme est conçu pour vous et vous permettra d'améliorer vos performances en tenant compte de vos différences.