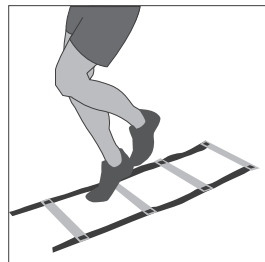
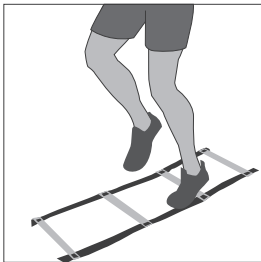


# PürAthletics® SPEED & AGILITY TRAINER

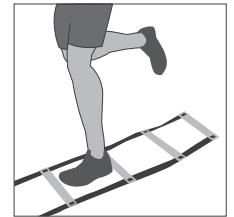
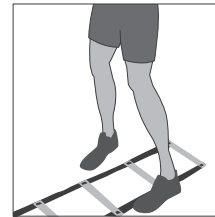
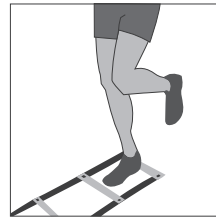
## SPEED & AGILITY TRAINER EXERCISES

Speed & agility trainer or speed ladders, can be a great addition to full fitness routine. It enhances coordination, balance, and precise movements improving proprioception. Perform the following six speed & agility trainer exercises as fast as you can, and with as much precision as possible.



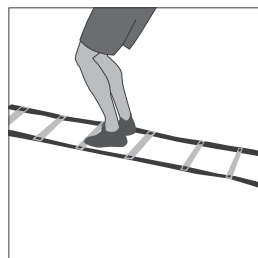
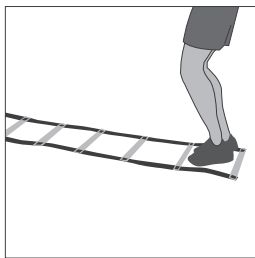
### STRAIGHT RUN QUICK STEPS

Start your speed & agility trainer drills with the straight run-through with quick steps. Stay on the balls of your feet and through the trainer as fast as you can, placing your first foot into the first opening, your second foot into the second opening, continue the movement all the way through. Try driving your knees high and swinging your arms fast to improve speed and performance.



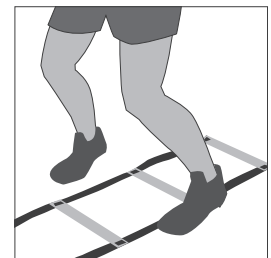
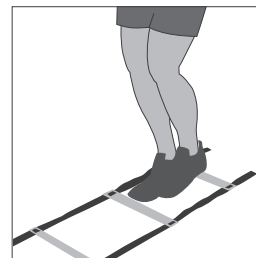
### SINGLE LEG IN AND OUTS

The single leg in and outs are exactly like the standard in and outs, but instead of hopping into the speed & agility trainer openings with both feet, you're hopping into the openings with a single foot. Start at the end of the ladder. Hop forward, landing with your left foot inside the first speed & agility trainer opening. Immediately hop your legs out to the sides, landing with both feet outside the second speed & agility ladder opening. Hop forward again, landing with your right foot inside the third speed & agility trainer opening. Continue this pattern across the whole speed & agility trainer.



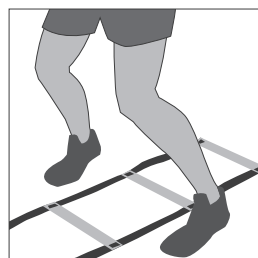
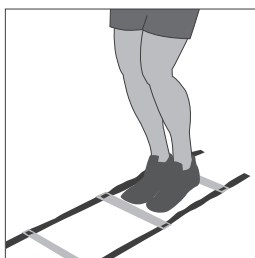
### BROAD JUMPS

Work on power and precision by performing broad jumps (sometimes referred to as long jumps) on a speed & agility trainer. During a broad jump, you're skipping over some of the speed & agility trainer openings. Start by skipping over one opening, then work on jumping further, skipping over two, three or even four openings as you improve. Stand at the end of the speed & agility trainer and swing your arms backward as you bend your knees and hips to "load the spring". Land with both feet inside the desired opening, and continue the exercise across the speed & agility trainer.



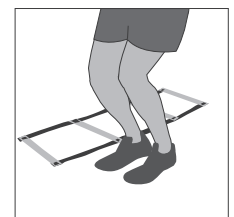
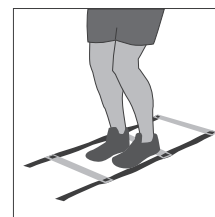
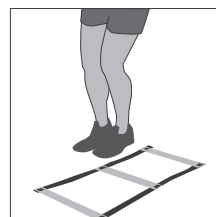
### IN AND OUTS

The in and outs drill is simple. Start at the end of the ladder, hop both feet into the first opening, then hop both feet out to the sides as you jump forward, landing with your feet on the outside of the second opening. Hop your feet back together as you jump forward again, landing with your feet inside the third opening. Continue the in and out hops as you traverse the whole speed & agility trainer.



### LATERAL UP AND BACKS

Instead of running up the speed & agility trainer, during the lateral up and backs, you'll be running laterally across the speed & agility trainer. Stand facing the speed & agility trainer to the left side. Step forward with your right foot into the first opening, immediately stepping your left foot forward into the same opening. Step your right foot back and laterally so that it's just outside the second opening. Step your right foot forward again into the second opening, then step your left foot forward again into the second opening. Continue this up and over stepping movement as fast as you can across the length of the speed & agility trainer and immediately reverse the movement, leading with your left foot to perform the lateral up and backs across the agility ladder in the opposite direction.



### DIAGONAL HOPS

Diagonal hops work on the side-to-side athletic precision and coordination. Start at the end of the speed & agility trainer. Hop forward to the right with both feet so you land just to the right of the first speed & agility trainer opening. Hop forward and to the left again so you land just to the left of the third speed & agility trainer opening. Continue this side-to-side diagonal pattern across the whole speed & agility trainer as fast as you can.

Consult a physician prior to engaging in physical activity.  
Consultez un médecin avant d'entreprendre toute activité physique.

**PürAthletics®**

Toll Free Consumer Support  
Numéro de téléphone sans frais 1-877-415-3425

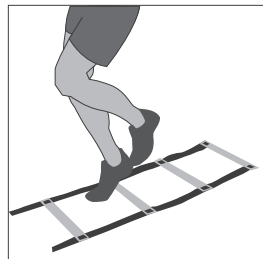
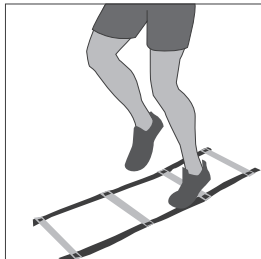
email: [service@zenathletics.com](mailto:service@zenathletics.com) | 9 am to 5 pm (PST) Mon - Fri

PürAthletics products are distributed by TriMax Sports Inc., Vancouver B.C. V5X 4V6  
Les produits PürAthletics sont distribués par TriMax Sports Inc., Vancouver B.C. V5X 4V6

# ÉCHELLE D'ENTRAÎNEMENT DE VITESSE ET D'AGILITÉ

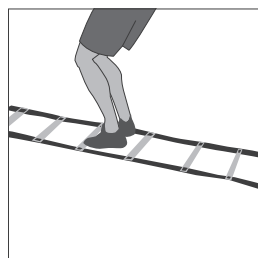
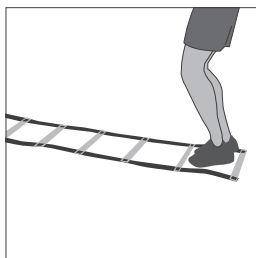
## EXERCICES D'ENTRAÎNEMENT DE VITESSE ET D'AGILITÉ

Cette échelle de vitesse et d'agilité constitue le complément idéal à votre programme d'entraînement. Elle permet d'améliorer la coordination, l'équilibre et les mouvements précis, dont la proprioception. Effectuez ces six exercices de vitesse et d'agilité aussi vite et précisément que vous le pouvez.



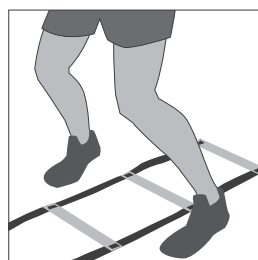
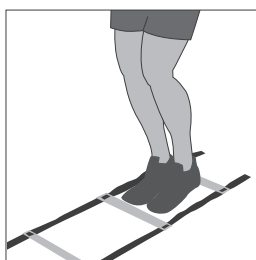
### COURSE EN LIGNE DROITE À PAS RAPIDES

Débutez votre entraînement de vitesse et d'agilité par une course en ligne droite à pas rapides. Tenez-vous sur les avant-pieds et courez en plaçant un pied entre chaque échelon le plus rapidement possible, jusqu'au bout de l'échelle. Montez les genoux aussi hauts que vous le pouvez et balancez rapidement les bras afin d'accroître votre vitesse et votre performance.



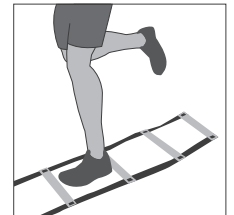
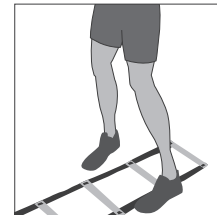
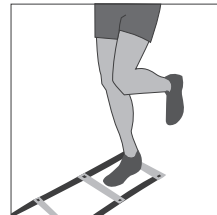
### SAUTS EN LONGUEUR

Développez votre puissance et votre précision en effectuant des sauts en longueur grâce à l'échelle d'exercices de vitesse et d'agilité. Pour effectuer des sauts en longueur, vous devez bondir par-dessus certaines ouvertures de l'échelle. Commencez par sauter par-dessus une ouverture, puis tentez de sauter de plus en plus loin, en franchissant deux, trois ou même quatre ouvertures, à mesure que vous progressez. Tenez-vous à l'extrémité de l'échelle et balancez vos bras vers l'arrière en vous pliant au niveau des genoux et des hanches afin de prendre votre élan. Atterrissez en plaçant les deux pieds dans la même ouverture et poursuivez l'exercice tout le long de l'échelle.



### AVANCER-RECULER

Dans cet exercice, vous devez courir de façon latérale, au lieu de courir du bas vers le haut de l'échelle. Placez-vous face à l'échelle de vitesse et d'agilité, du côté gauche. Avancez avec le pied droit dans la première ouverture, puis avancez immédiatement votre pied gauche dans la même ouverture. Reculez votre pied droit de façon latérale à l'extérieur de la deuxième ouverture. Avancez votre pied droit dans la deuxième ouverture, puis avancez encore votre pied gauche dans la deuxième ouverture. Poursuivez ce mouvement en allant aussi vite que possible, et ce, tout le long de l'échelle, puis inversez immédiatement le mouvement en commençant par avancer le pied gauche de façon latérale puis en le reculant, en franchissant toute l'échelle, dans la direction contraire.

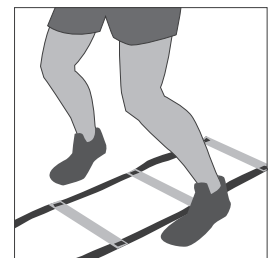
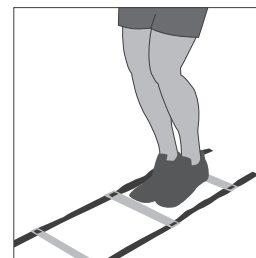


### INTÉRIEUR-EXTÉRIEUR AVEC UNE JAMBE

Cet exercice exige de déplacer la jambe vers l'intérieur et l'extérieur, mais au lieu de sauter dans les ouvertures de l'échelle avec les deux pieds, vous devez sauter avec un seul pied.

Placez-vous à l'extrémité de l'échelle. Sautez vers l'avant, en atterrissant sur le pied gauche dans la première ouverture. Ouvrez immédiatement les jambes en sautant vers les côtés, en atterrissant sur les deux pieds à l'extérieur de la deuxième ouverture.

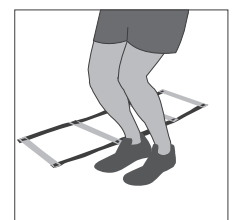
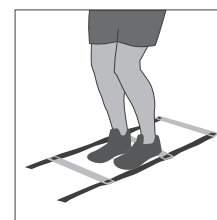
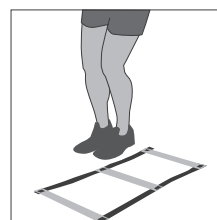
Sautez encore vers l'avant, en atterrissant avec votre pied droit dans la troisième ouverture. Répétez l'exercice jusqu'au bout de l'échelle.



### INTÉRIEUR-EXTÉRIEUR

L'exercice intérieur-extérieur est très simple. Placez-vous à l'extrémité de l'échelle. Sautez avec les deux pieds dans la première ouverture, puis ouvrez les jambes en sautant vers les côtés, en atterrissant avec les deux pieds à l'extérieur de la deuxième ouverture.

Sautez vers l'avant en joignant les pieds, puis atterrissez avec les deux pieds à l'intérieur de la troisième ouverture. Poursuivez l'exercice intérieur-extérieur jusqu'au bout de l'échelle.



### SAUTS EN DIAGONALE

Les sauts en diagonale permettent de développer la précision et la coordination athlétiques latérales. Placez-vous à l'extrémité de l'échelle de vitesse et d'agilité. Sautez vers l'avant-droite avec les deux pieds et atterrissez juste à l'arrière de la première ouverture de l'échelle. Sautez vers l'avant-gauche et atterrissez juste à la gauche de la troisième ouverture de l'échelle. Poursuivez cet exercice latéral en diagonale jusqu'au bout de l'échelle aussi vite que vous le pouvez.