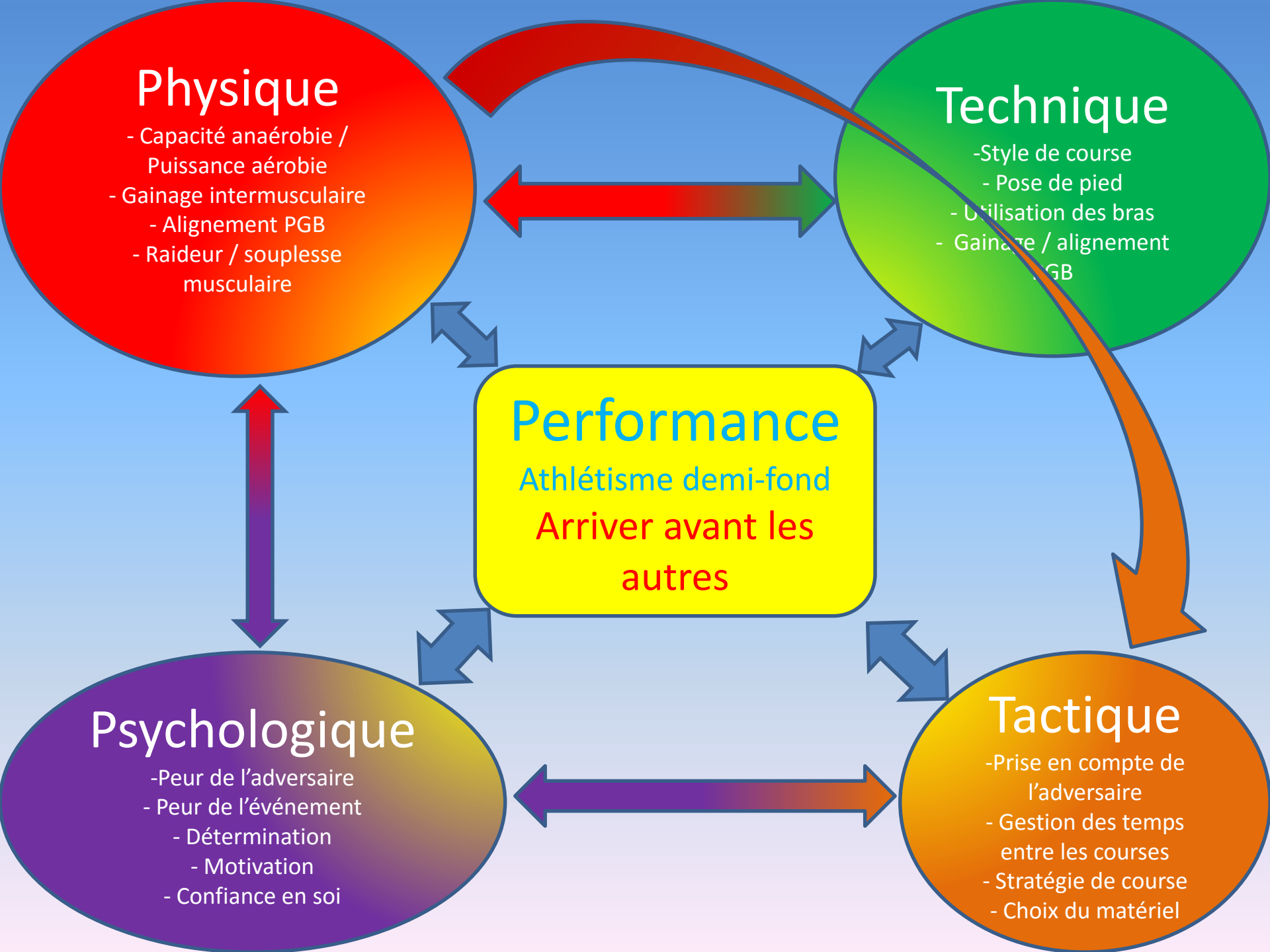
Physique
- Capacité anaérobie / Puissance aérobie
- Gainage intermusculaire
- Alignement PGB
- Raideur / souplesse musculaire
Technique
-Style de course
- Pose de pied
- Utilisation des bras
- Gainage / alignement PGB
Performance
Athlétisme demi-fond
Arriver avant les autres
Psychologique
-Peur de l'adversaire
- Peur de l'événement
- Détermination
- Motivation
- Confiance en soi
Tactique
-Prise en compte de l'adversaire
- Gestion des temps entre les courses
- Stratégie de course
- Choix du matériel