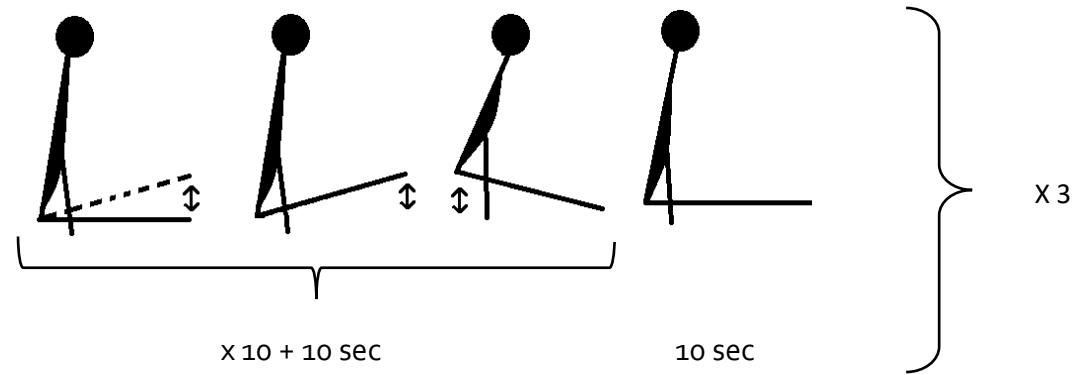




## TRAVAIL GYMNIQUE DE BASE N°1

*Ne pas oublier de bien s'échauffer avant de pratiquer cette séance.*

1- Travail de l'équerre



2- Même exercice avec l'équerre écartée

3- Poule 3 x 10 sec



4- Pont 5 x 10 sec

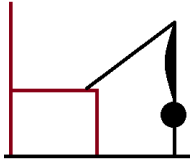


## 5- Travail du placement

- Tenir en alignement entre 2 chaises 30 sec x 3



- Placements du dos jambes tendues, pieds posés sur une chaise 20 sec x 3



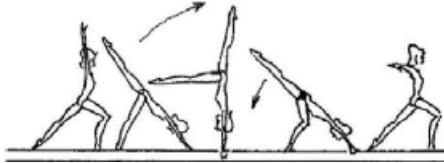
- Placements du dos groupés x 10 départ accroupis



- puis avec les jambes tendues x 10



- Demi-ATR (possible face à un mur) x 10



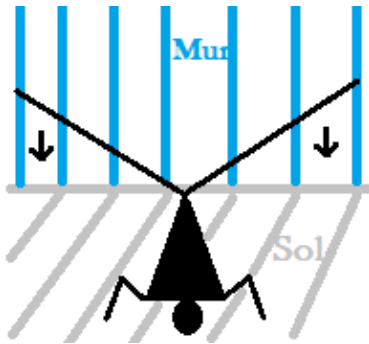
- puis ATR (possible face à un mur) x 10



- ATR ventre au mur tenu 20 sec x 3



## Etirements



entre 4 et 5 min



30 sec par positions

1 min

BON COURAGE