



TRAVAIL GYMNIQUE DE BASE N°2

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

- 1- Equerre serrée 3 x 15 sec entre 2 chaises



- 2- Planche à l'horizontale 3 x 10 sec (de chaque côtés)



- 3- ATR ventre au mur 3 x 30 sec



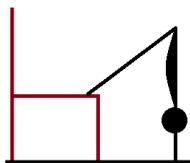
- 4- Pont 5 x 10 sec



- 5- Tenir en alignement entre 2 chaises 30 sec x 3



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



7- Placements du dos groupés x 10 départ accroupis



puis avec les jambes tendues x 10

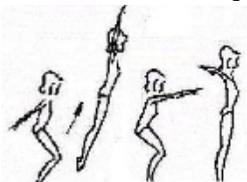


8- Demi ATR ou ATR, départ en fente et retour en fente



9- Travail des sauts

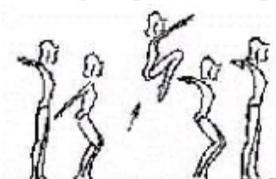
- Sauts droits + réception tenue 5 sec x 10



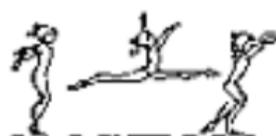
- Sauts droits avec $\frac{1}{2}$ tour en l'air + réception tenue 5 sec x 10 puis 5 avec 1 tour en l'air



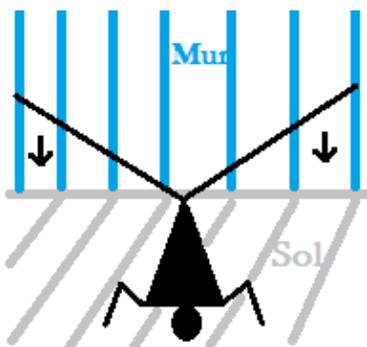
- Sauts groupés + réception tenue 5 sec x 10



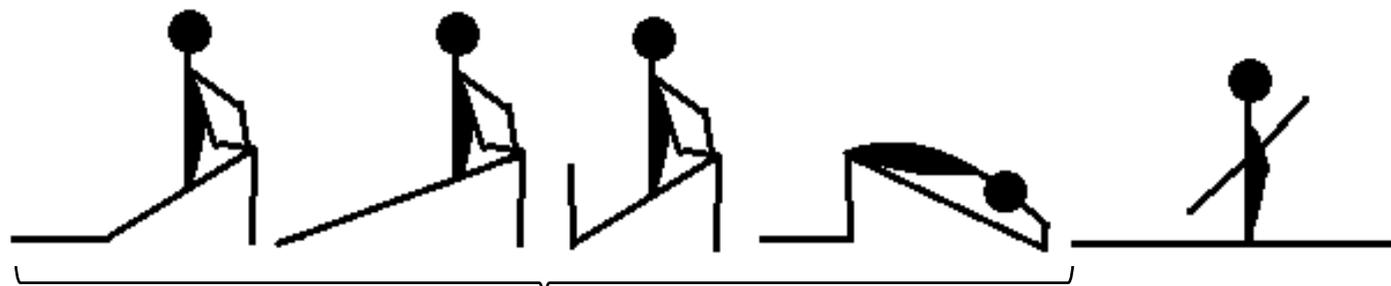
- Sauts écart + réception tenue 5 sec x 10



Etirements



entre 4 et 5 min



30 sec par positions

1 min

BON COURAGE