

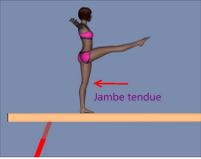
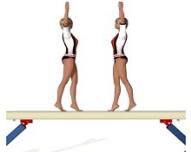


Programme maison

A réaliser 2 fois par semaine

Pré-poussines
Ecole de gym
Ludigym



Echauffement	Quelques éléments	Poutre	Préparation physique
<ul style="list-style-type: none"> - Courir sur place  - Monter les genoux  - Talons fesses  - Ecrasement facial  - Incliner le buste à D  - Incliner le buste à G  - Fente avant à genoux D et G  - Grand écart D et G  - Plat ventre, tendre les bras  - Panier  	<ul style="list-style-type: none"> - Chandelle 3 fois  - Pont 3 fois  - Placement du dos 3 fois  - ATR 3 fois  	<ul style="list-style-type: none"> Sur une ligne ou sur une petite poutre - Marcher sur 1/2 pointes (3 longueurs)  - Battements (3 longueurs)  - 3 fois 1/2 tour debout  - 3 fois 1/2 tour accroupi  - 3 sauts droits  - 3 I  	<p>2 *10 FOIS CHAQUE EXERCICE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Relevé de buste avec une aide  - Saut de grenouille  - Plat ventre, relever le buste bras tendus et les jambes tendues et serrées 