



Programme maison

A réaliser 2 fois par semaine



| Echauffement | Préparation gymnique | 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"> - 10 Battements devant / Maintien 10" <ul style="list-style-type: none"> * jambe droite * jambe gauche  - 10 Battements côté / Maintien 10" <ul style="list-style-type: none"> * jambe droite * jambe gauche  - 10 Battements derrière / Maintien 10" <ul style="list-style-type: none"> * jambe droite * jambe gauche  | <ul style="list-style-type: none"> Sur une ligne ou sur une petite poutre - Marcher sur ½ pointes - Marcher sur ½ pointes en arrière - Sauts de lapin mains et pieds serrés - Sauts de lapin 1 jambe tendue - Eléphant - Cloche pied D et G - 3 sauts droits - 3 Sauts groupés - 3 ½ ATR - 3 ATR - 3 Roues - 3 Pivots | <p>Effectuer de 3 à 5 tours 30"d'effort et 10" de repos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pompes sur les genoux  - Jumping jack  - Fermetures groupées  - Squats sautés  - Gainage  |