



Programme maison

A réaliser 2 fois par semaine

Garçons



Echauffement	Quelques éléments	Préparation physique
- 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 	3 fois chaque élément - Chandelle  - Pont  - Placement du dos  - ½ ATR  - Roue  - Equerre jambes serrées 3*10"  et écartées 3*10" 	Effectuer de 3 à 5 tours 30'' d'effort et 10'' de repos - Pompes sur les genoux  - Jumping jack  - Fermetures groupées  - Squats sautés  - Gainage 