

Pascal Bocianowski 2020

12/15 ANS

Travail de l'équilibre et coordination

Trouver une ligne droite, bord de tapis, ligne entre deux lattes de parquets.

Marcher en collant son pied devant l'autre, le talon doit toucher les orteils de l'autre pied. Bras écartés, tête droite 3 aller-retour en avant et en arrière

La même chose avec un objet sur la tête

La même chose par deux l'un en face de l'autre.

Une fois avec les yeux fermés

Equilibre et force

Les trois chaises : placer 3 chaises à 1 m d'intervalle les unes des autres.

Monter sur la première avec les mains et les pieds

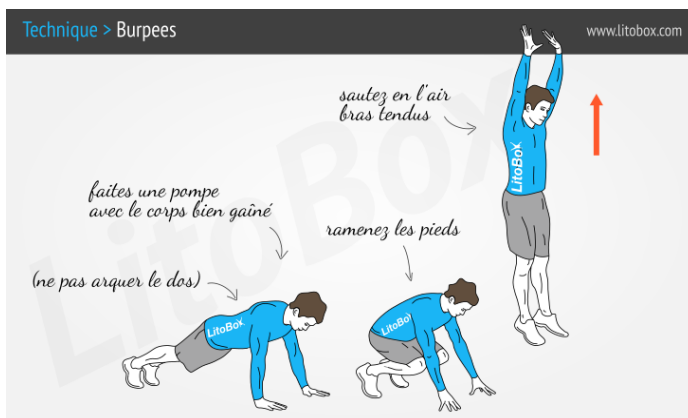
La deuxième avec juste les jambes

La troisième à la force des bras pour se rétablir

Renforcement musculaire

25 montées de genoux

10 pompes



10 burpress

25 squats

Gainage 30 secondes

Gainage latéral 30 secondes