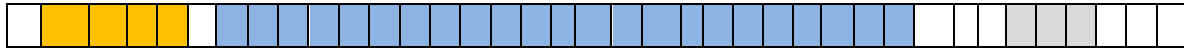


Echauffement:



- Run d'échauffement (jaune) 20min.
- Renforcement salle Exercices Mains Libres (poids du corps).
- Module abdominaux, concentrique et excentrique, gestion gainage seul et à deux.
- Module coordination jambes, quadriceps, add et abd.
- Module bras gainage et dynamique.

Training :

- ⊕ Travail de coordination, puissance4.
  - ⊕ Initiation force avec poids corporel.
  - ⊕ Différents régimes de contractions.
  - ⊕ Travail de renforcement postural des jambes, coordination et opposition Jbs / bras.
- Coordination et gestion posturale.  
→ Résistance++ niveau des mollets et psoas.

Cool in down:

Réorganisation de la salle.

CCL :

- Puissance explosive.
- Gestion appuis et équilibre posturale.