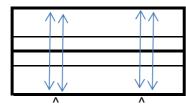
ENTRAINEMENT DU: 03/09/2010

Theme de l'entrainement : Préparation physique

20 minutes de footing

- > Gainage X 45 sec
- > Triceps X 45 sec
- > Abdos 40 X 40 X 40
- > Pompes 10 X 10 X 10



Parcours en équipe

Pieds joints Déplacement en saut

5 manches:

1ere = normale 2eme = Meltin 3eme = normale 4eme = saut + plongeon

5eme = normale

- > Gainage X 45 sec
- > Triceps X 45 sec
- > Abdos 40 X 40 X 40
- > Pompes 10 X 10 X 10

CHAT FIGE

Relaxation