

Voilà le cours des garçons pour cette semaine.

Échauffement articulaire après avoir couru si possible.

Travailler Bruno Mars dans les temps !

Ensuite travail des éléments de maintien, planche complète pour Ethan, Gaétan, Enzo, Kassandre, Léon, Fabien, trystan, Alexandre et Nathan.

Pour les plus petits on reste sur les petites planches. Pour Noé Nathys Victor Augustin et Raphaël.



Ensuite planche ventrale , on débute en appui manuel et pédestre puis l'on passe en planche latérale pour se retourner en planche dorsale. Le bras doit passer la verticale comme sur la photo. Attention le corps doit être bien droit.

Pour tous!



Enfin pour les plus les plus grands Kassandre Enzo et trystan, maintient en force..ne me remerciez pas! ...



Pour tous reprendre les exercices sur les placements dos et ATR!!!

Merci de travailler vos écarts!!!!

Bisous à tous!!!!

Aurélie