

1^{ÈRE} SEMAINE TRONC MOYEN

Circuit de force et de coordination

45'

2–3 séries; 60" de mouvement par exercice, 30" pour changement de poste et pause (15"/série).
Lis attentivement la liste de contrôle.



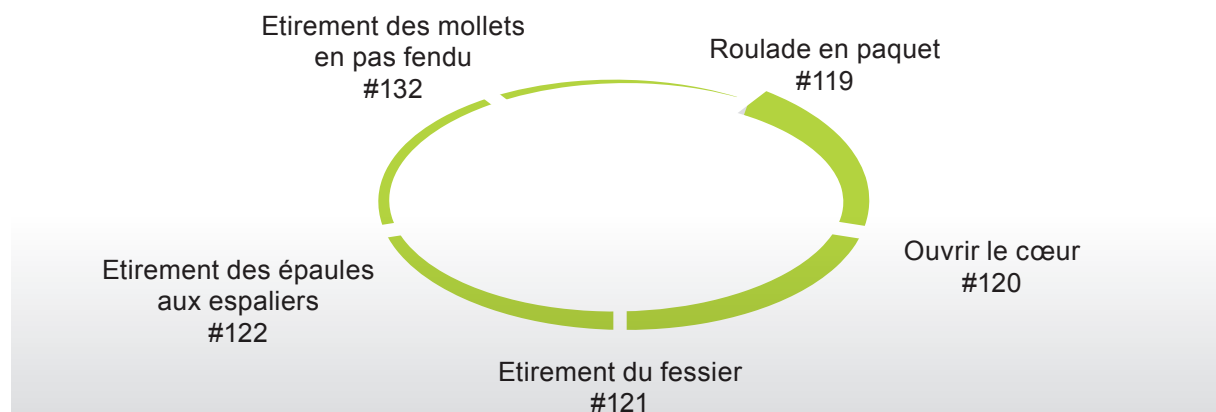
Matériel par personne et par poste:

- 2 ballons différents
- 4 petits tapis
- 1 partie supérieure de caisson ou 1 banc suédois
- 1 grand ballon de gymnastique

Circuit de souplesse

15'

1–2 séries; 60" de mouvement par exercice, 30" pour changement de poste et pause (7'30"/série).



Matériel par personne et par poste:

- 2 petits tapis