

Planning du 16 octobre

G1	G2
<ul style="list-style-type: none"> - SICHERE Charlotte (2013) La Renaissance - LE MOIGNIC Adélie (2015) La Renaissance - KIEZER Eléna (2015) La Renaissance - CHAMPENOIS Anaïs (2015) La Champenoise - LEMAIRE Alizée (2015) CSMardeuil - CEROUSCE Célia (2016) La Champenoise - MARY LEGER Louise (2016) La Renaissance 	<ul style="list-style-type: none"> - BARBRY Marie-Lou (2014) AGReims - DE PINHO Lily (2014) La Renaissance

	G1	G2
9h30 10h	Echauffement cardio/ muscu (Isabelle)	
10h 10h45	Circuit Endo (Camille)	
10h45 11h30	Barres (Isabelle)	Sol (Camille)
11h30 12h15	Sol (Isabelle)	Barres (Camille)
12h15 12h30	Stretching	
12h30 13h45	Repas	
13h45 14h45	Echauffement souple/gymnique (Camille)	
14h45 15h30	Saut (Isabelle)	Poutre (Camille)
15h30 16h15	Poutre (Isabelle)	Saut (Camille)
16h15 16h30	Stretching	

Programme :

Lily et Marie Lou : Préparation du test pour la revue d'effectif

Pour le G1 :

Saut : lune tomber dos + salto avant

Barres : Balancés BS

Poutre : Gymnique niveau 2 + équi écart, roue, tic tac

Sol : Les souplesses + le saut de mains