

PROGRAMME DU JEUDI 18 AVRIL 2019

Essayer de mettre en place un maximum d'ateliers du niveau préparatoire dans les circuits .

BARRES :

- * circuit renforcement physique (tractions - fermetures - élévations chandelle - maintien gainage)
 - sangles : prise d'élan + oscillation pieds mains
 - balancés en sangle (de la chute filée)

SAUT:

- *Echauffement : école de course - course impulsion - chute stabilisée - ATR rebond - atr tomber dos
- *du pointé rondade au sol
- *vers la préparation yurtchenko

SOL:

- *ATR - placement du dos - ATR en force -ATR pont avant
- *sursaut saut de mains
- *salto avant
- * séries avant

POUTRE :

- * Déplacements
- *ATR tenu 2" + entrée équerre
- *Souplesse arrière
- *vers le flip arrière