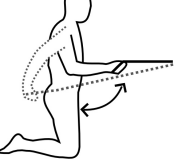
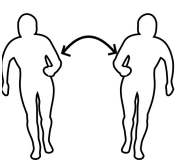
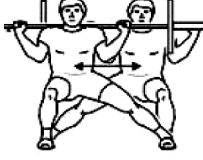
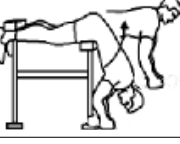
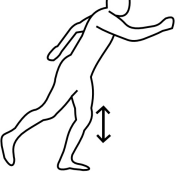
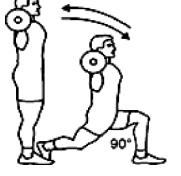
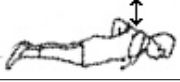
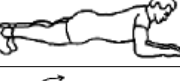
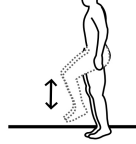
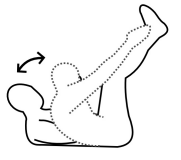
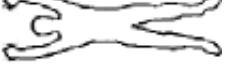


N°	Groupe M		Exercice	MINIMES	CADETS					Exercice	MINIMES	CADETS	
1	Bras		Corde	1 montée	1 montée								
2	Abdos		Chandelle	15-20	30								
3	Lombaires		Avec ballon	10-12	20								
4	Jambes		Sauts verticaux Ne pas s'aider des bras	8-10	15								
5	Bras		Tirade Nordique	10-12	20-25					Chambre à air	10-15	25	
6	Abdos		Espaliers	10-12	15-20								
7	Lombaires		Avion	45sec	1min								
8	Jambes		Imitations skate	8-10 /jambe	15/jambe					Fentes latérales	8- 10/jambe	15/jambe	
9	Bras		Pompes arrières	15-20	30-40								
10	Abdos		Bras en croix	8-10/côté	15/côté					Gainage latéral	30sec + 5montées	45sec + 5montées	
11	Lombaires		Avec table	12-15	20-25								
12	Jambes		Placement classic	8-10/jambe	15/jambe					Fentes avant	8- 10/jambe	15/jambe	
13	Bras		Pompes avant	7-10	15-20								
14	Abdos		Gainage	45sec	1min								
15	Lombaires		3 appuis (tête-pieds-bassin)	15-20	25-30								
16	Jambes		Banc	8-10/jambe	15/jambe					Tapping Ne pas s'arrêter	30-45sec	45-60sec	
17	Bras		Scapulaires	15-20 (2kg)	20-25 (3kg)					Classic nordic	10-15 (2kg) /côté	15 (3kg) /côté	
18	Abdos		Jambes à 90°	15-20	30-35					Levés de buste	15-20	30-35	
19	Lombaires		Avion bras tendus	30sec	45sec								
20	Jambes		Ski-roues	2 aller/r	3 aller/r								

3min de récup entre les tours

AUTOMNE 2011