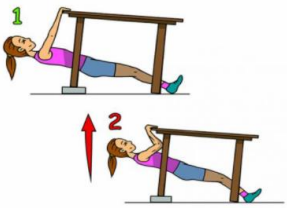
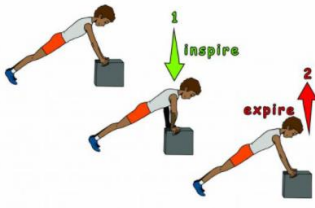
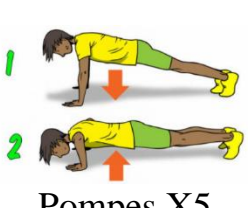

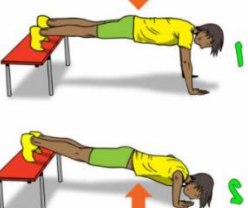





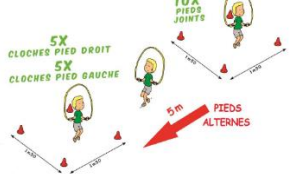

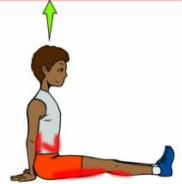

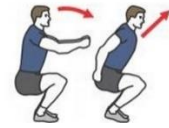

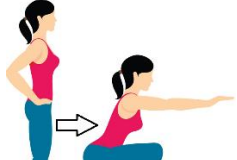
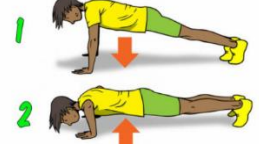


Deux tirages de dés vont vous imposer un exercice à réaliser. Le premier jet va concerner la colonne et le second la ligne. Par exemple, je fais 5 au premier et 1 au second, je ferais la position de gainage statique de face sur les mains pendant 30''.

La durée totale d'exercice ne doit pas dépasser 45', échauffement compris. Il est possible d'augmenter ou diminuer le nombre de répétitions et la durée pour l'exercice tiré aux dés. Pour l'échauffement, reprendre la trame de la deuxième semaine exposée lundi 16 Novembre que vous retrouverez soit sur le site de la Ligue, soit sur les réseaux sociaux de la Ligue.

Bonne séance !

	1	2	3	4	5	6
1				<p style="text-align: center;">30''</p>	<p style="text-align: center;">30''</p>	<p style="text-align: center;">30''</p>
2	<p>0-1-0-2-0-3-0-4-0</p> <p style="text-align: center;">30'' d'effort</p>	<p style="text-align: center;">La croix cloche</p> <p style="text-align: center;">Consigne : je réalise l'enchaînement sur un puis sur l'autre pied.</p> <p style="text-align: center;">30'' d'effort</p>	<p style="text-align: center;">Enchaîner 20 rebonds pieds serrés pieds écartés sans arrêts.</p>	<p style="text-align: center;">Le maximum d'aller-retour en 30''</p>	<p style="text-align: center;">RETOUR</p> <p style="text-align: center;">Réaliser l'aller et le retour sans se tromper</p>	<p style="text-align: center;">Réaliser l'aller et le retour sans se tromper</p>
3	<p style="text-align: center;">Tenir sur un pied les yeux ouverts pendant 30''</p>	<p style="text-align: center;">Tenir sur un pied et se tenir l'autre pied, les yeux ouverts pendant 30''</p>	<p style="text-align: center;">Tenir sur un pied les yeux fermés pendant 20''</p>	<p style="text-align: center;">Enchaîner 10 rebonds sur un pied et 10'' statique (sur chaque jambes)</p>	<p style="text-align: center;">Sur les deux pieds, tenir sur la pointe des pieds les yeux ouverts pendant 30''</p>	<p style="text-align: center;">Sur les deux pieds, tenir sur la pointe des pieds les yeux fermés pendant 20''</p>

4	 <p>X5</p>	 <p>X5</p>	 <p>Pompes X5</p>	 <p>X5</p>	 <p>X5</p>	 <p>30''</p>
5	 <p>20X PIEDS JOINTS</p>	 <p>20x Cloche pieds</p>	 <p>20x Avec déplacement avant</p>	 <p>20x Avec déplacement arrière</p>	 <p>5X CLOCHES PIED DROIT 5X CLOCHES PIED GAUCHE 10X PIEDS JOINTS 5m PIEDS ALTERNES</p>	 <p>Enchaînements 20x Pieds joints – 20x cloche pied</p>
6	 <p>30''</p>	 <p>30''</p>	 <p>Sauts de grenouille 12X</p>	 <p>Chaise pendant 30''</p>	 <p>12 Squats</p>	 <p>Passer des mains aux coudes X5</p>
1	2	3	4	5	6	

