

Cours N°	Date	Thème	Contenu
11	06/12/2022	Mémoire	Voie à mémoriser et bloc "ajouter une prise"

Intitulé	1	2	3	Durée	
Echauffement classique (articulations)					
P	10	12	15		x3
A	15	20	25		x3
G	30	35	45		x3 (x4 pour le gp3)
PEC					3, puis 4
Suspension	15"	25"	35"		
2 Traversées complètes					Fin en couloir 3

Bloc Mémoire

Retirer une prise à chaque passage
