

Cours N°	Date	Thème	Contenu
05	11/10/2022	PME	Mettez vous à l'aise !

Intitulé	1	2	3	Durée	
Echauffement classique (articulations)					
P	10	12	15		x3
A	15	20	25		x3
G	30	35	45		x3
2 Traversées complètes					Couloir 3
Faire un topo sur les PME					

**EX01 :**

Choisir 2 prises de main et 2 pieds, et maintiens en PME avec changement de position autorisé. G1: 20" | G2 : 30" | G3 : 40"

Faire 3 fois, puis augmenter de 5 secondes par groupe.

**EX02 :**

Travatop aléatoire avec obligation de se mettre en PME à l'entente du top.

Faire durer la pause au moins 15 secondes. - 2x 7 minutes (durée ex)

**EX03 :**

EX01 mais durer au moins 45 secondes. Faire le plus possible.