

Cours N°	Date	Thème	Contenu
06	18/10/2022	PME	Montées / Descentes

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					Fin en couloir 3
Faire un topo sur les PME					
1 voie d'échauffe en moule.					
EX01 :					
Faire des montées et descentes. Enchaîner sans pause. Privilégier au maximum les PME pour le clipage des dégaines.					
Dalle 8 mètres : 5 montées / descentes					
Dalle 6 mètres : 6 montées / descentes					
Dévers : 4 montées / montées descentes					
1 voie en dévers minimum chacun(e).					