

Prénom : _____

Catégorie : Jambes

Fiche N°1

Ordre de passage	Code	Eléments	Séance 1 Qté :	Séance 2 Qté :	Séance 3 Qté:	Séance 4 Qté:	Séance 5 Qté:
	A _J	Développement chevilles sur espalier séries de 30					
	B _J	Roulade avant à l'arrivée se mettre debout sur un pied séries de 10					
	C _J	Saut extension, groupé, carpé enchaîné séries de 10					
	D _J	Impulsions jambes sur caisson finir par roulade avant séries de 1					
	E _J	Départ assis sur cheval posé à plat au sol venir debout séries de 20					
	F _J	Steps sur coté séries de 20					
	G _J	Montée de genoux à fond séries de 40					

Ce document à été crée avec Win2pdf disponible à <http://www.win2pdf.com/fr>
La version non enregistrée de Win2pdf est uniquement pour évaluation ou à usage non commercial.