

Prénom : _____

Catégorie : Bras/tronc

Fiche N°1

Ordre de passage	Code	Eléments	Séance 1 Qté :	Séance 2 Qté :	Séance 3 Qté:	Séance 4 Qté:	Séance 5 Qté:
	A _{BT}	dips (avec ou sans les pieds sur les //) séries de 10					
	B _{BT}	Araignée séries de 30					
	C _{BT}	Battements de jambes, 1 par 1, les 2, torse, banane x 10 chacun					
	D _{BT}	rétropulsion séries de 10					
	E _{BT}	Antépulsion séries de 10					
	F _{BT}	Tirade talon sur arçons séries de 20					
	G _{BT}	Tractions séries de 5					
	H _{BT}	abdos assis séries de 20					
	I _{BT}	abdos jambes tendues au espalier séries de 20					

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.