

ROUTINE MOBILITE

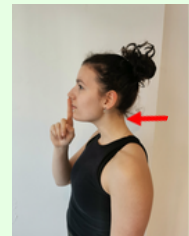
DI SANTO Camille - PACEWICZ Jocelyn

NUQUE

3 séries de 10 répétitions pour les 2 mouvements



Traction Extension essuie



Doigt bouche

EPAULES

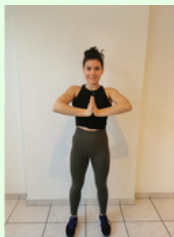
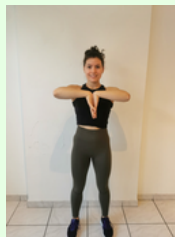
10 répétitions pour les 3 mouvements



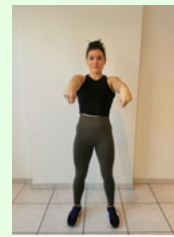
Balai mobile

POIGNETS

3 séries de 10 répétitions pour les 2 mouvements



Double prière



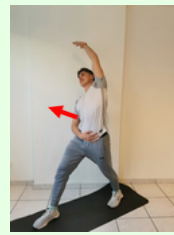
Poings - stop

DOS

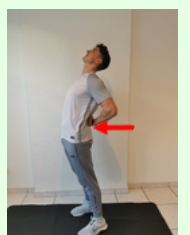
2 séries de 10 répétitions pour les 3 mouvements



Twist



Inclinaison fentes



Dévrouillage

CORPS 1

10 répétitions au total



Révérance - salutation

CORPS 2

10 répétitions de chaque côté

OpenBOOK

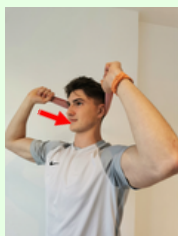


ROUTINE RENFORCEMENT

DI SANTO Camille - PACEWICZ Jocelyn

NUQUE

2 séries de 10 répétitions pour les 2 mouvements



Résiste à l'essuie



"je m'en fiche"

EPAULES

3 séries de 10 répétitions



L'oiseau

POIGNETS

20 tours dans chaque sens



L'essorage

DOS

3 séries de 10 répétitions

Coup de coudes penché



CORPS 1

3 séries de 10 répétitions



Soulevé de terre

CORPS 2

2 séries de 10 répétitions

"Goodmorning" le salut

