
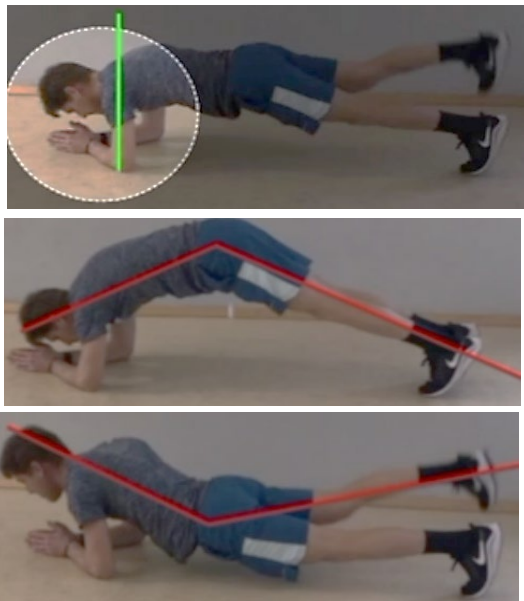
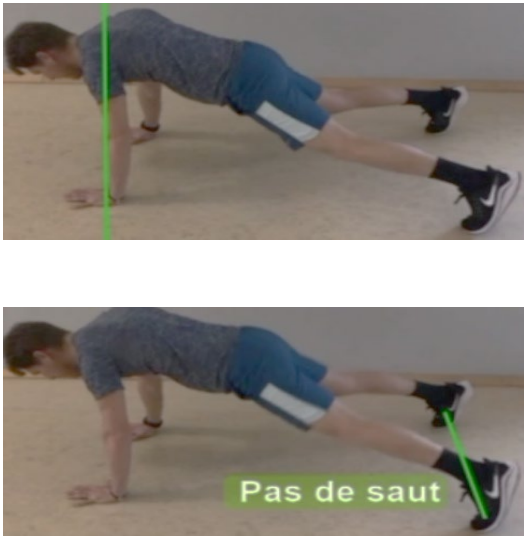
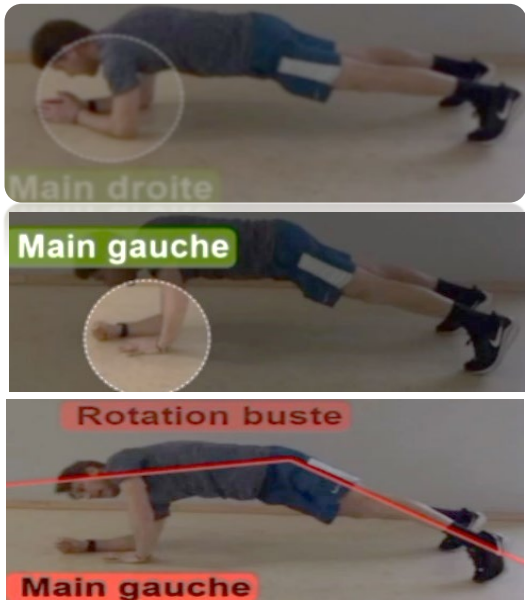

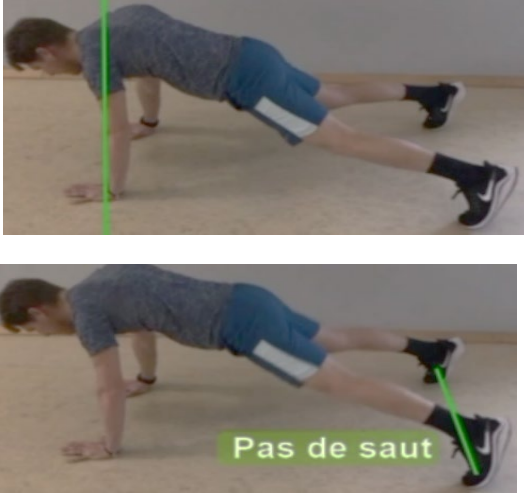
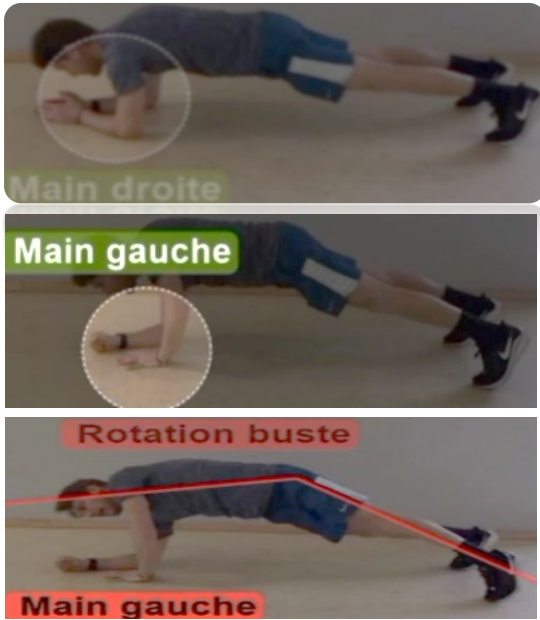
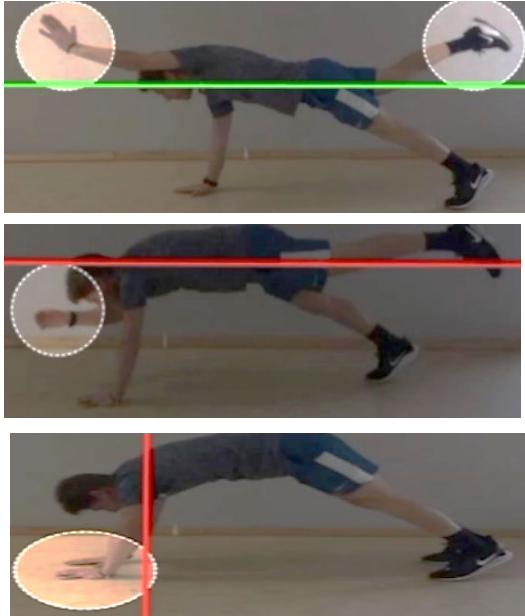


GYM : PLANCHE

NIVEAUX	Débutant	N1	Confirmé	N2	Elite	N3
FILLES	Planche frontale pieds alternés		Planche jack		Planche commando	
						
NO REP	<ol style="list-style-type: none"> 1. dos creusé/ fesses trop hautes 2. coudes en avant ou en arrière des épaules 		<ol style="list-style-type: none"> 1. dos creusé/ fesses trop hautes 2. poignets en avant ou en arrière des épaules 3. pas de saut 		<ol style="list-style-type: none"> 1. dos creusé/ fesses trop hautes 2. poignets (puis coudes) en avant ou en arrière des épaules 3. alternance non respectée 	

GYM : PLANCHE

NIVEAUX	Débutant	N1	Confirmé	N2	Elite	N3
GARCONS	Planche jack		Planche commando		Planche frontale lever bras et jambes opposés	
						
NO REP	<ol style="list-style-type: none"> 1. dos creusé/ fesses trop hautes 2. poignets en avant ou en arrière des épaules 3. pas de saut 		<ol style="list-style-type: none"> 1. dos creusé/ fesses trop hautes 2. poignets (puis coudes) en avant ou en arrière des épaules 3. alternance non respectée 		<ol style="list-style-type: none"> 1. dos creusé/ fesses trop hautes 2. poignets en avant ou en arrière des épaules 3. bras et jambes ne dépassent pas l'horizontale 	