

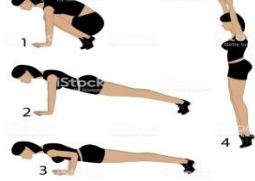

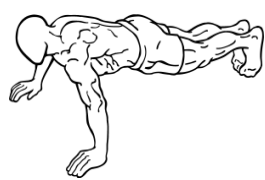
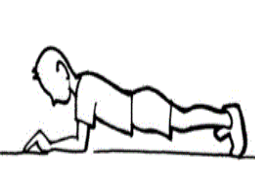


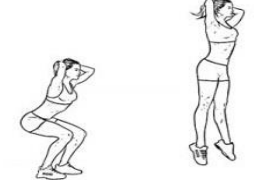







**PROGRAMME DES EPREUVES PHYSIQUES POUR LES  
PASSAGES DE GRADES / SAISON 2019 - 2020**



<b>EXERCICES</b>				
<b>CARDIO</b>	<b>Courir autour tapis</b>	<b>Sprints Aller-Retour</b>	<b>Burpees</b>	<b>uchi komi élastique</b>
<b>MPSet PSN 2010-15</b>	ou trotter 5'	largeur tapis 6	8	contre un mur 10
<b>BENJAMINS 2008-09</b>	avec sprints/mer 5'	largeur tapis 10	12	élastique 30
<b>MINIMES 2006-07</b>	avec sprints 2 côtés 5'	longueur tapis 2 x 6 avec 3' récup.	15	élastique 40
<b>CADETS et + 2005 et +</b>	avec sprints 2 côtés 7'	longueur tapis 2 x 8 avec 3' récup.	20	élastique 50
<b>EXERCICES</b>				
<b>HAUT CORPS</b>	<b>Pompes</b>	<b>Gainage facial</b>	<b>Abdos crunch</b>	<b>Abdos complets</b>
<b>MPSet PSN 2010-15</b>	genou posé ok 10	sur les avant bras 20"	pieds posés 10	5
<b>BENJAMINS 2008-09</b>	10	sur les avant bras 45"	pieds levés 20	10
<b>MINIMES 2006-07</b>	15	sur les avant bras 60"	pieds levés 30	20
<b>CADETS et + 2005 et +</b>	20	sur les avant bras 1'30"	pieds levés 40	30
<b>EXERCICES</b>				
<b>BAS CORPS</b>	<b>squats jump</b>	<b>flexions</b>	<b>marche canard</b>	<b>fentes avant</b>
<b>MPSet PSN 2010-15</b>	5	bras tendus 10	largeur tapis 1 aller	en alternance 10
<b>BENJAMINS 2008-09</b>	10	bras tendus 20	largeur tapis 1 aller - retour	en alternance 20
<b>MINIMES 2006-07</b>	15	bras tendus 30	longueur tapis 1 aller	en alternance 30
<b>CADETS et + 2005 et +</b>	20	bras tendus 40	longueur tapis 1 aller - retour	en alternance 40