

SEANCE 2 - GADIB U14 / U12

Novembre 2020



Planche statique

U14 : 1 min (lever 30 sec/jambe)
U12 : 45 sec (lever 20 sec/jambe)



Côté statique

U14 : 1 min
U12 : 45 sec



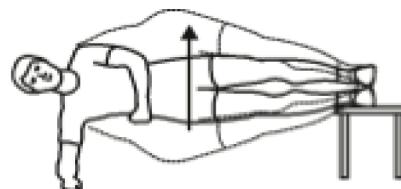
Superman

U14 : 1 min
U12 : 45 sec

X 2
pour les
U14



Montées dynamiques en croissant
U14 : 50 montées
U12 : 30 montées



Montées dynamiques bassin
Pieds sur 1 marche
U14 : 20 montées / 2 côtés
U12 : 10 montées / 2 côtés



Montées dynamiques diagonale
U14 : 40 montées de chaque côté
U12 : 20 montées de chaque côté



Position planche : tenir en équilibre
et inverser les bras et jambes levés
U14 : 45 sec
U12 : 30 sec



Petite cuillère mouvement
alternés (coude genou opposé
qui se touchent)
U14 : 40 mouvements
U12 : 20 mouvements



Nageur dynamique
U14 : 1 min
U12 : 45 sec



Pompes normales
U14 : 3 x 15 pompes
U12 : 3 x 8 à 10 pompes



Pompes arrières
U14 : 3 x 15 pompes (pieds sur une marche)
U12 : 3 x 8 à 10 pompes (pieds au sol)



Planche Montée descente
U14 : 3 x 15 Montées/descentes
U12 : 3 x 10 Montées/descentes