

# 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

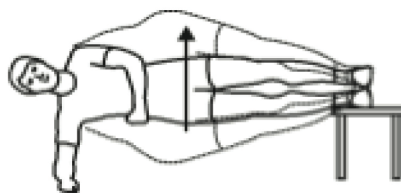


Superman  
U14 : 1 min  
U12 : 45 sec

X 2  
pour les  
U14



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



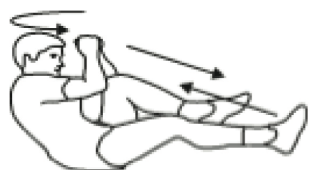
Montées dynamiques bassin  
Pieds sur 1 marche  
U14 : 20 montées / 2 côtés  
U12 : 10 montées / 2 côtés



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

