



HAUTS
DE FRANCE

ATELIERS RETENUS POUR LE CJ3 CALAIS DU 23.01.2021

- 1/ Pompes fiche N°A1
- 2/ Planche mobile fiche N°A4
- 3/ Tirages au sol fiche N°A12
- 4/ Biceps fiche N°A13
- 5/ Trapèzes (bleu 15, rouge 25, noir 45 - élastiques) fiche N°A14

- 6/ Burpees fiche N°X1
- 7/ Corde à sauter (bleu 20 rep, rouge 40 rep, noir 20 rep avec deux tours à chaque saut) fiche N°X6
- 8/ Marche du fermier fiche N°X11
- 9/ Multi-bonds fiche N°X12
- 10/ Sauter ramper fiche N°X18

- 11/ Fentes rotation fiche N°L3
- 12/ Squats overhead fiche N°L4
- 13/ Sprint fiche N°L11
- 14/ Sauts latéraux fiche N°12
- 15/ Sauts pieds joints avec obstacles fiche N°L14