

PLAN DE RÉALISATION ÉPREUVE AU SOL

EXEMPLE DÉPART TOUTES LES 4 MIN

15 min (CAP)
échauffement
continu



1 n° atelier 40''



arbitre

niveaux de
difficulté

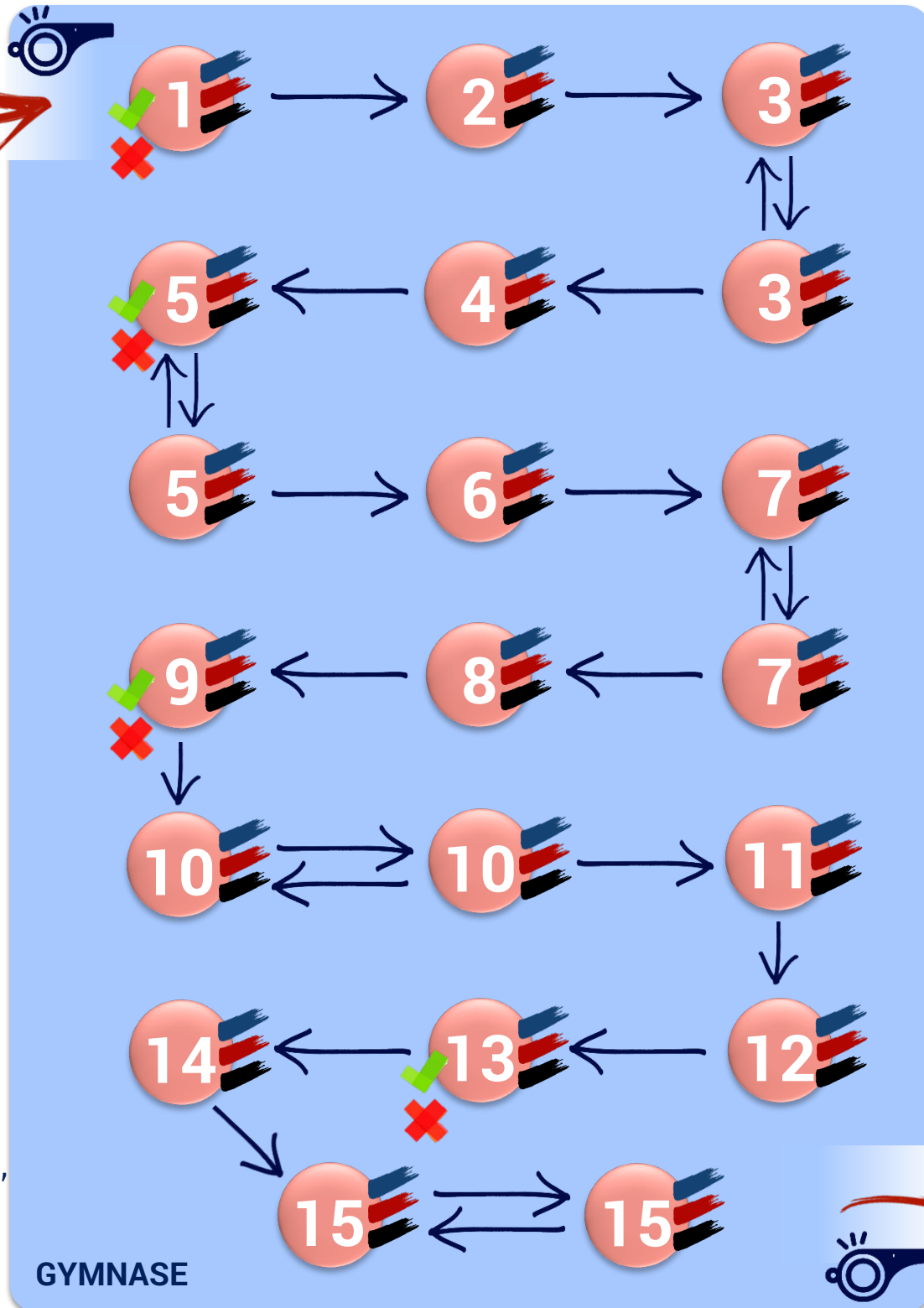


jury

transition 1'

transition 20''

atelier A/R



GYMNASSE

N°	Code	Nom	Matériel
1	A1	Pompes	
2	L5	Squat Jump	1 caisse
3	X14	Ramping Lézard	4 plots
4	A3	Ergo Bras corps	Ergo
5	L13	Foulées bondissantes	Scotch
6	X7	Thruster avec KB	KB 2-4-8 kg x2
7	A12	Traction poids au sol	Corde + poids
8	L18	Extension / Flexion sur plan surélevé	1 caisse
9	X3	Jumping Jack	
11	X10	Planche	TRX
10	L11	Courses sprint	4 plots
12	A19	Traction supination	Support traction + élastiques
13	X1	Burpees	
14	A4	Planche horloge	2 plots
15	L3	Fentes avant rotation	1 MB

10 min :



OU

10 min :



1200 m

