



GAINAGE DYNAMIQUE

NUMERO DESCRIPTIF PHOTO	QR CODE VIDEO	NUMERO DESCRIPTIF PHOTO	QR CODE VIDEO	NUMERO DESCRIPTIF PHOTO	QR CODE VIDEO	NUMERO DESCRIPTIF PHOTO	QR CODE VIDEO	NUMERO DESCRIPTIF PHOTO	QR CODE VIDEO
<p>1</p> <p>Ouverture bras droit / bras gauche</p>  <p>ALTERNANCE BRAS DROIT ET GAUCHE 15"</p>	 <p>lien vidéo 1</p>	<p>2</p> <p>Alternance Jambe droite / Jambe gauche Tendues</p>  <p>ALTERNANCE JAMBES TENDUES 15"</p>	 <p>lien vidéo 2</p>	<p>3</p> <p>Alternance Jambes tendues. Position dos</p>  <p>ALTERNANCE JAMBES TENDUES 15"</p>	 <p>lien vidéo 3</p>	<p>4</p> <p>Alternance bras devant</p>  <p>BRAS DEVANT ALTERNATIVEMENT 15"</p>	 <p>lien vidéo 4</p>	<p>5</p> <p>Sauts latéraux avec vrilles</p>  <p>SAUTS LATERAUX AVEC VRILLE 15"</p>	 <p>lien vidéo 5</p>
<p>6</p> <p>Jambes tendues latéralement</p>  <p>JAMBES TENDUES LATERALEMENT 15"</p>	 <p>lien vidéo 6</p>	<p>7</p> <p>Jambes tendues Appuis sur les coudes</p>  <p>ALTERNANCE BATTEMENTS JAMBES TENDUES 15"</p>	 <p>lien vidéo 7</p>	<p>8</p> <p>Triple appuis Ext/milieu/ext Jambes tendues</p>  <p>TRIPLE APPUIS JAMBES TENDUES 15"</p>	 <p>lien vidéo 8</p>	<p>9</p> <p>Gainage tonique Latéralement</p>  <p>GAINAGE TONIQUE COTE DROIT 15"</p>	 <p>lien vidéo 9</p>	<p>10</p> <p>Jambes écarts Jambes serrées Position sur les coudes</p>  <p>JAMBES ECARTS JAMBES SERREES 15"</p>	 <p>lien vidéo 10</p>
<p>11</p> <p>Jambes tendues croisées/décroisées</p>  <p>JAMBES TENDUES CROISEES-DECROISEES 15"</p>	 <p>lien vidéo 11</p>	<p>12</p> <p>Jambes tendues Jambes fléchies Avec temps d'arrêt</p>  <p>JAMBES TENDUES - JAMBES FLECHIES AVEC TEMPS D'ARRET 15"</p>	 <p>lien vidéo 12</p>	<p>13</p> <p>Alternance Mains -Epaules opposées</p>  <p>ALTERNANCE BRAS DROIT & GAUCHE AVEC EPAULES OPPOSEES 15"</p>	 <p>lien vidéo 13</p>	<p>14</p> <p>Alternance Mains -Genoux opposés</p>  <p>MAINS GENOUX OPPOSES 15"</p>	 <p>lien vidéo 14</p>	<p>15</p> <p>Maintien bras fléchis</p>  <p>MAINTIEN BRAS FLECHIS - 15"</p>	 <p>lien vidéo 15</p>

GAINAGE DYNAMIQUE

NUMERO DESCRIPTIF PHOTO	QR CODE VIDEO	NUMERO DESCRIPTIF PHOTO	QR CODE VIDEO	NUMERO DESCRIPTIF PHOTO	QR CODE VIDEO	NUMERO DESCRIPTIF PHOTO	QR CODE VIDEO	NUMERO DESCRIPTIF PHOTO	QR CODE VIDEO
16 Genoux Poitrine 	 lien vidéo 16	17 Pompes spiderman Jambe Gauche 	 lien vidéo 17	18 Pompes spiderman Jambe Droite 	 lien vidéo 18	19 Pompes Diamants 	 lien vidéo 19	20 Pompes avec ouverture bras gauche 	 lien vidéo 20
21 Pompes avec ouverture bras droit 	 lien vidéo 21	22 Remontées de jambes 	 lien vidéo 22	23 Flexion bassin 	 lien vidéo 23	24 Rameur tonique 	 lien vidéo 24	25 Rameur Droite/gauche 	 lien vidéo 25
26 Mains- Chevilles latéralement 	 lien vidéo 26	27 Abdos « 10cm » 	 lien vidéo 27	28 Pédalage 	 lien vidéo 28	29 Rétropédalage 	 lien vidéo 29	30 Pompes classiques 	 lien vidéo 30