

Programme entrainements Gymnastique Rythmique

Voici le Programme d'entraînement par Entraînement:

A faire 2 x / semaine

(le programme complet : echauffement, etirement, PP, chorégraphie et divers)

Les vidéos vous pouvez les envoyer par wetransfert à: gym.club.rodez@wanadoo.fr

	Echauffement	Etirements	PP	Chorégraphie	Divers
Semaine 1	Fiche Echauffement gd	Fiche Etirement gd	PP1	Revoir chorégraphie ML 3x	Faire 1 photo ou petite vidéo de l'échauffement
Semaine 2			PP2	Revoir chorégraphie ML 5x	Faire 1 photo ou petite vidéo des étirements
Semaine 3			PP3	Revoir chorégraphie ML 3x et 1x dans sa tête	Faire 1 photo ou petite vidéo de la PP
Semaine 4			PP4	Revoir chorégraphie ML 3x et 3x dans sa tête	Faire 1 photo ou petite vidéo d'une partie de la choré avec engin insolite

Groupe

Alix B, Eva M, Fany D, Lucie B, Maëlle C, Coralie B, Flavie A, Manon J,
Charlyne R, Garance C, Sara C, Maïa P, Clara B, Lilou L, Louane O, Faustine D, Zéliha I

**Je pense qu'il est important que les gymnastes puissent garder le contact entre elle (cohésion de groupe)
c'est pour cela que je vous propose de faire une rencontre en visio... au moins tous les 15 jours
(Semaine 2 et Semaine 4) et afin de faire le point également sur les entrainements...**

**Merci de votre compréhension...En cas de problème ou de question, je suis disponible ...
ecrire un mail à l'attention de Séverine (gym.club.rodez@wanadoo.fr)**