

Planning Formations des Cadres – 2017 : ACRO

	dimanche 15/01
09h-09h30	Chorégraphie <i>I. Shadrina</i>
09h30-10h	
10h-10h30	
10h30-11h	
11h-11h30	
11h30-12h	
12h-12h30	Pause repas
12h30-13h	
13h-13h30	
13h30-14h	Statique : motion straddle press to handstand ; planche ; positions des poignets dans les porters en ATR Dynamique : la courbette ; exercice d'apprentissage pour le tendu et la vrille ; les toss-up (paire) et lancer au départ de la basket (groupe) ; les 4/4 ou plus avant et arrière avec des départ autres que la basket : départ dos et ventre, départ ATR... <i>S. Tretyakov</i>
14h-14h30	
14h30-15h	
15h-15h30	
15h30-16h	
16h-16h30	