AICMR ESCALADE

COURS N°14

SAISON 2022-2023

COURS ADULTES 2
MARDI SOIR

Cours N°	Date	Thème	Contenu
14	**17/01/2023**	**Objectif Orange**	**Assurage dynamique + Travail à vue**

Intitulé	1	2	3	Durée	
Echauffement classique (articulations)					
P	10	12	15		x3
A	15	20	25		x3
G	30	35	45		x3 (x4 pour le gp3)
PEC					3, puis 4
Suspension	15"	25"	35"		
2 Traversées completes					Fin en couloir 3
EX01					
Faire une voie d'échauffement tranquille en moulinette.					
EX02					
Travail à vue dans une voie +1. Mettre en application l'assurage dynamique.					