



Avant –Programme du Championnat jeune, Epreuves au sol, Saintes 2023

Dimanche 22 Janvier 2023 à l'espace Mendès France cours Charles de Gaulle, 17100 Saintes

Début des épreuves à 9H, un départ toutes les 1 mn

Ordre de passage des épreuves

ordre	N°	Enchaînement des épreuves
	Partie 1	15mn de course à pieds
		1mn de récupation
1	A1	Pompes
2	L2	Fentes Sautées
3	X12	Multibonds
4	A12	Tirage au sol
5	L4	Squats overhead
6	X1	Burpees
7	A17	Dorsaux spinaux
8	L11	Sprint
9	X5	Squat Wall ball
10	A3	Bras corps
11	L5	Squats Jump
12	X15	La marche de l'araignée
13	A14	Trapèzes
14	L17	Sauts en longueur
15	X6	Corde à sauter
		1mn de récupation
	Partie 3	10mn à l'ergometre en mode calories à 18C/mn

Le détail sur l'exécution et la notation de chaque épreuve est consultable sur le site de la ligue d'aviron Nouvelle-AQUITAINE dans la rubrique « Offre Sportive Jeune » →Epreuve au Sol du championnat jeune - Janvier 2023