



Tests biomécaniques

Les groupes

Grâce aux entraînements d'Ali, les « jambes tendues », « talons-fesses », « montées de genou », « fentes », « foulées bondissantes » et autres n'ont « presque » plus de secret pour vous.

Il est maintenant temps d'adapter au mieux les séances d'entraînements à chacun d'entre nous, à chacun de nos besoins...

Pour cela, Ali nous a proposé de réaliser, sur plusieurs dimanches du mois de février, des tests biomécaniques...

Munis de capteurs, nous réaliserons des exercices simples permettant à notre coach d'obtenir des données nécessaires pour affiner son entraînement.

Trois dates vous ont été proposées... Vous avez choisi... Voici les différents groupes :

14 février 2016

- BLITEK Alain
- DROUET Alexandre
- HENNART Christophe
- LAMBALLAIS Jacqueline
- LESIEUR Benjamin
- MARCHAND Pascal
- MORA Pascal
- PASCOLO Gilles
- PASCOLO Véronique
- SEGUIN Frédéric

21 février 2016

- BERNIER Christine
- BLONDEL Sandrine
- CORDIER Michel
- CORPEL Claire
- DELLOUX Jennifer
- JACQUEMARD Laurent
- JOUVIN Virginie
- LASNE Frédéric
- NOGAS Frédéric
- RENARD Anne-Laure
- RENARD Yohan
- SEGUIN Sylvie
- THIEFIN Roselyne
- GUEUDET Nicolas

28 février 2016

- BALZARINI Bruno
- BALZARINI Stéphanie
- BARTELS Dominique
- BAUDOUIN Mickaël
- BODENAN David
- BOITELLE Lorine
- DUMONT Jean-François
- GASPARD Jérôme
- GRAS Frédéric
- LEFEVRE Jonathan
- MAZY Gérard
- NOGAS Alexandre
- VILLETTE Christine
- VOTTE Michaël

A la marge des modifications sont possibles... N'hésitez pas à me contacter !