Examen physique avant le passage de grade

Nous faisons un sport de combat, donc il est très important que vos enfants atteignent un minimum de physique en même temp que leur grade, ces excercices sont donc éliminatoirs.

Groupes des enfants

Exercices	Flexions	Abdominos	Pompages
9 keup	10	10	10
8 kup	15	15	15
7 kup	20	20	20
6 kup	25	25	25
5 kup	30	30	30
4 kup	35	35	35
3 kup	40	40	40
2 kup	45	45	45
1 kup	50	50	50

Groupe adulte

Exercices	Flexions	Abdominos	Pompages
9 keup	15	15	15
8 kup	20	20	20
7 kup	25	25	25
6 kup	30	30	30
5 kup	35	35	35
4 kup	40	40	40
3 kup	45	45	45
2 kup	50	50	50
1 kup	60	60	60