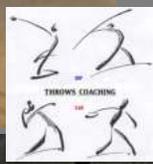


Training in Auckland January to April 2025

Tom
REUX

version
2025





Tom REUX version 2025 Training indoor 21-Avril 2025 Auckland



07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

En tant que visiteur vous avez eu un accès gratuit à une partie de ce document. Le document complet est réservé aux membres

Pour devenir membre et avoir accès à TOUS les documents de ce site , voir les conditions sur la page d'accueil...et bienvenue au club !

© ERWIN SUVAAL 2021

Ton

17

18

19

20

21

22

POINTS SPECIFIQUES TRAVAILLES EN 2025

(Flèches vertes sur le kinogramme) (N* photo)

- Ouvrir
- Ecraser
- Enfoncer
- Attaquer
- Garder
- Pivoter
- Ouvrir

- Tête regardant vers le bas et l'arrière le plus longtemps possible (16-17-18-19-20-21)
- Planté vertical jambe gauche (18-19)

En tant que visiteur vous avez eu un accès gratuit à une partie de ce document. Le document complet est réservé aux membres

Pour devenir membre et avoir accès à TOUS les documents de ce site, voir les conditions sur la page d'accueil...et bienvenue au club !

© ERWIN SUVAAL 2021

23

24

25

proches de ceux du record personnel.

er le genou
(19-20) (19-20)
che avant de
(19-20)
er (21-22)
)
du haut du

entrée
sol (Pivot
droit)
images (4)

ès