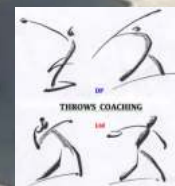


Training in Auckland January to April 2025

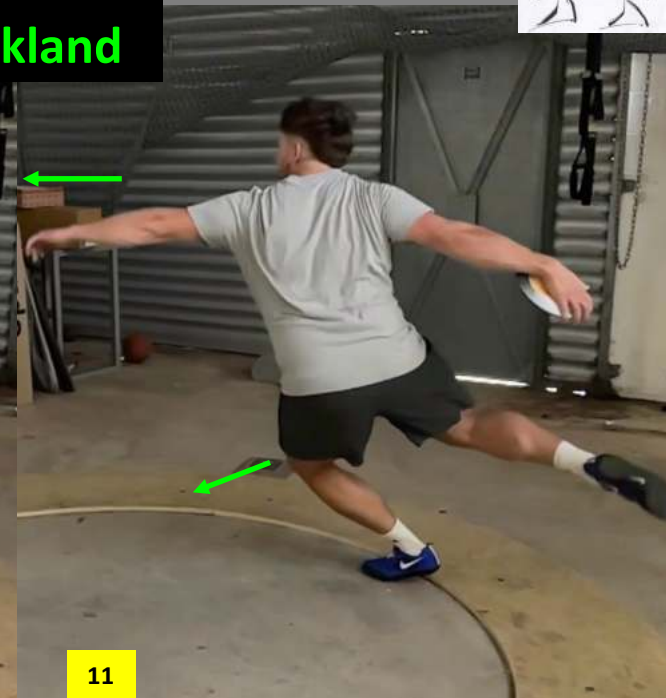
**Tom
REUX**

**version
2025**





Tom REUX version **2025** Training indoor 21-Avril 2025 Auckland



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

Tor

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

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

...entrée
...sol (Pivot
...droit)
...images (4)

...ès

proches de ceux du record personnel .