

Défis Ski club du Grandvaux



Age	Filles	Garçons
6 à 8 ans	Tenir 30 secondes en planche Et 10 secondes de chaque côté	Tenir 45 secondes en planche Et 15 secondes chaque côté
9 à 11ans	Tenir 45 secondes en planche Et 20 secondes chaque côté	Tenir 1minute en planche Et 30 secondes chaque côté
12 et +	Tenir 1 minute et 30 seconde en planche Et 45 secondes de chaque côté	Tenir 2 minutes en planche Et 1 minute de chaque côté