

La News de l'EGJ

Le site: egjudo.com



| N° 50

Sacrée Lina

Dimanche 9

janvier. Drancy accueillait les championnats départementaux juniors. Bien que cadette 3e année, Lina était alignée chez les juniors (-57 kg). Combative, elle s'est hissée sur la plus haute marche du podium. Une belle perf pour notre Gabinienne qui confirme que les efforts à l'entraînement finissent par payer.





Trois benjamins médaillés

Dimanche 9 janvier. Peu de compétitions en ce mois de janvier. Toujours ce Covid qui pénalise les sorties, mais ces mauvais moments semblent passés. Ouf ! Place à l'avenir avec nos benjamins qui étaient alignés pour le deuxième tour à Drancy. Trois engagés, trois podiums. Félicitations aux courageux combattants qui ont montrés de belles choses tout au long de la compétition.

Résultats : Mohamed Benouda : 1er ; Manon Toro Acuna : 2° ; Ibrahim Besseghir : 3°

Ca bosse fort !

Dimanche 12 décembre. Les séances de crossfit se poursuivent pour les compétiteurs. Très en vogue, le crossfit est un programme combinant plusieurs activités physiques et sportives. Il inclut notamment la muscu, la gym et l'haltérophilie. Cette activité se base, entre autres, sur divers exercices dont les gestes se rapprochent de ceux que vous réalisez dans la vie de tous les jours : s'asseoir, se lever, s'accroupir... Avec le crossfit, vous travaillez trois éléments à la fois : votre endurance, votre force et votre aérobie. Bref, du cardio, de la sueur et des larmes pour les plus volontaires

