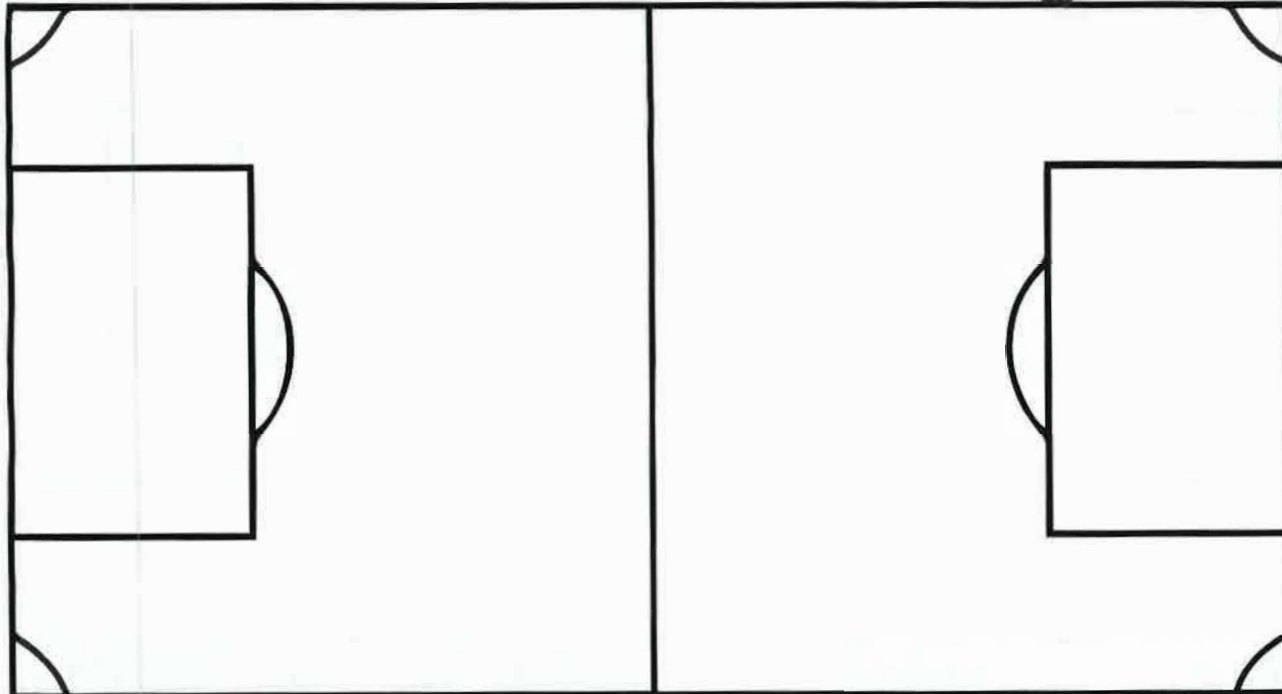


EXERCICE - JEU - SITUATION

TEMPS : 30'

JOUEURS :

GDB:



Footing lancers
- fléchage 1,5 Km.

→ Groupe 1 : 5:30 / 5:50
8:15 / 8:45 4 tours

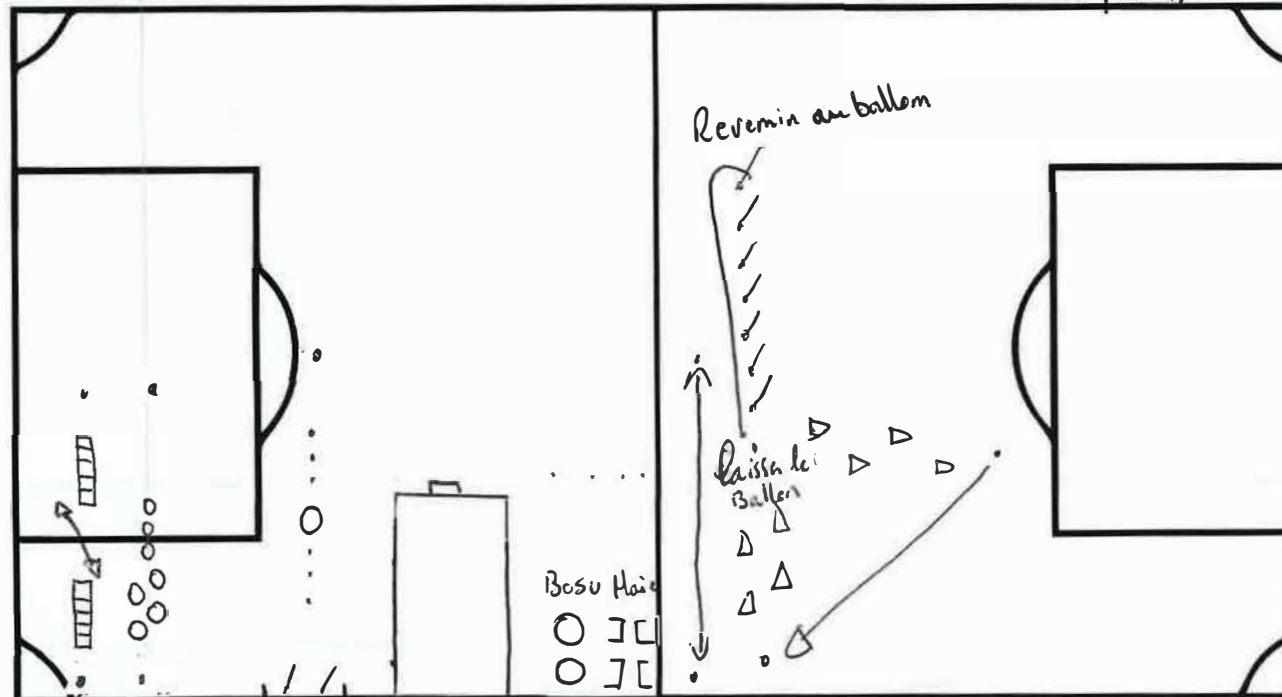
→ Groupe 2 : 6:00 / 6:20
9:00 / 9:30
3 tours

EXERCICE - JEU - SITUATION

TEMPS : 30' (8x3' / 45' Nettoyage)

JOUEURS :

GDB:



Endurance / Puissance

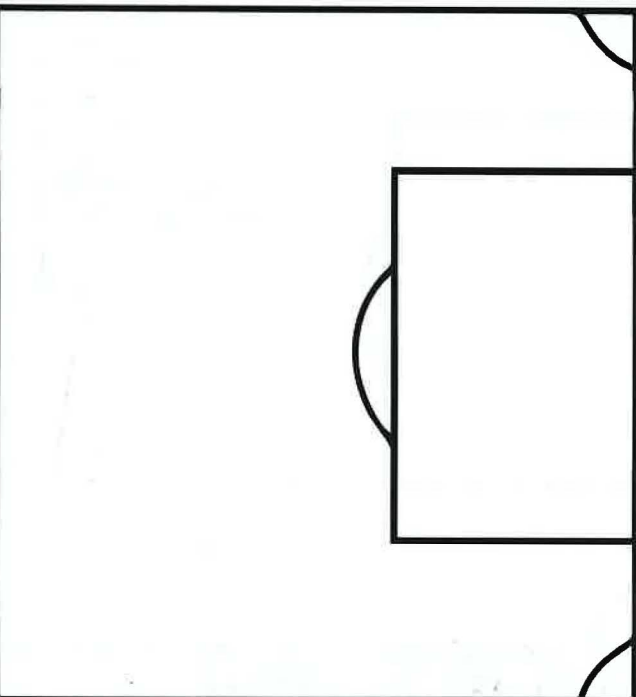
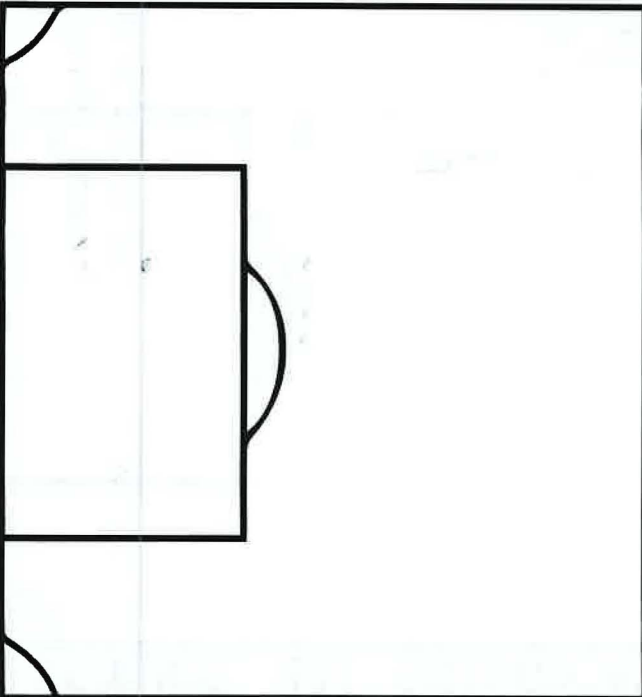
- ① Echelle Rythmique. (Ballon)
- ② Appui cerceaux.
- ③ Parcours Conduire. (Ballon)
- ④ 2 vs 2 (Ballon)
- ⑤ Bosu x 20 (Ballon)
- ⑥ Hais. x 8 (Ballon)
- ⑦ Fractionné en continu.
- ⑧ Parcours conduite. (Ballon)
- ⑨ Gaimage Collectif (temps Restant).
(45' x 4 positions x 2 ou 3)

EXERCICE - JEU - SITUATION

TEMPS :

JOUEURS :

GDB :



EXERCICE - JEU - SITUATION

TEMPS :

JOUEURS :

GDB :

