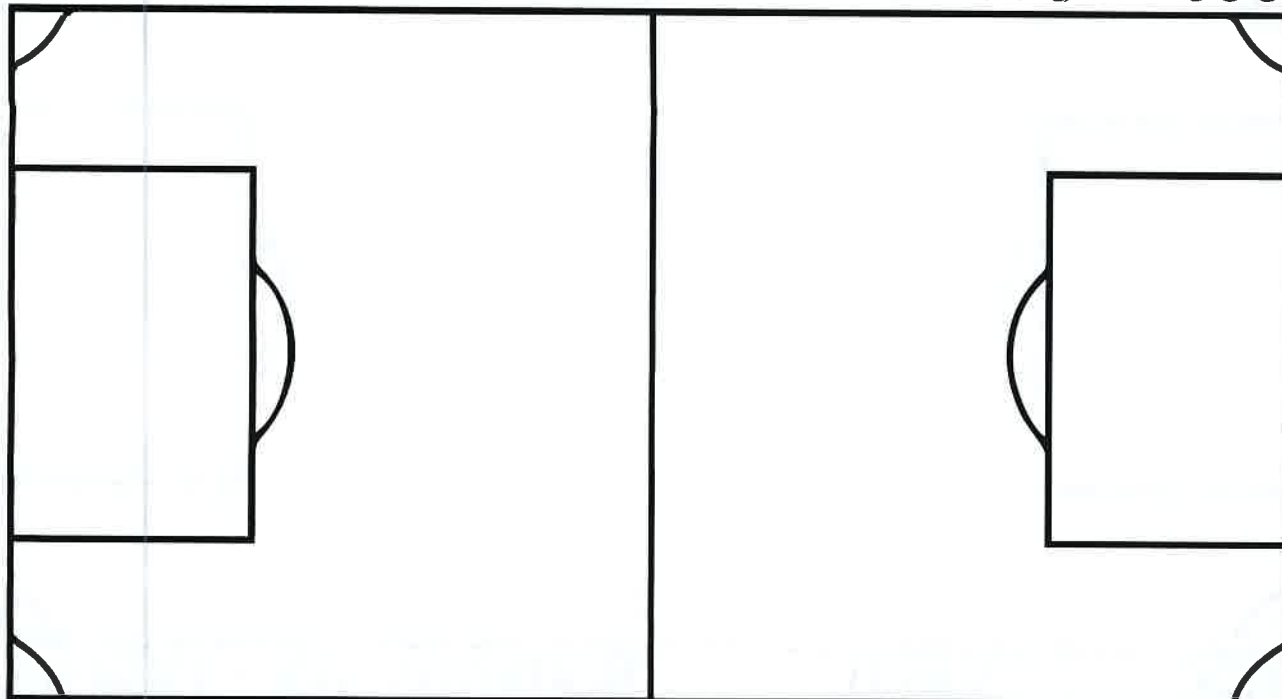


EXERCICE - JEU - SITUATION

TEMPS : 35'

JOUEURS :

GDB:



Footing Lacroix
- Fléchage Bleu

→ Groupe 1 : 5'50 du Km.
6 Kms = 35' 4 tours + $\frac{\text{Commen}}{\text{Début du chemin}}$

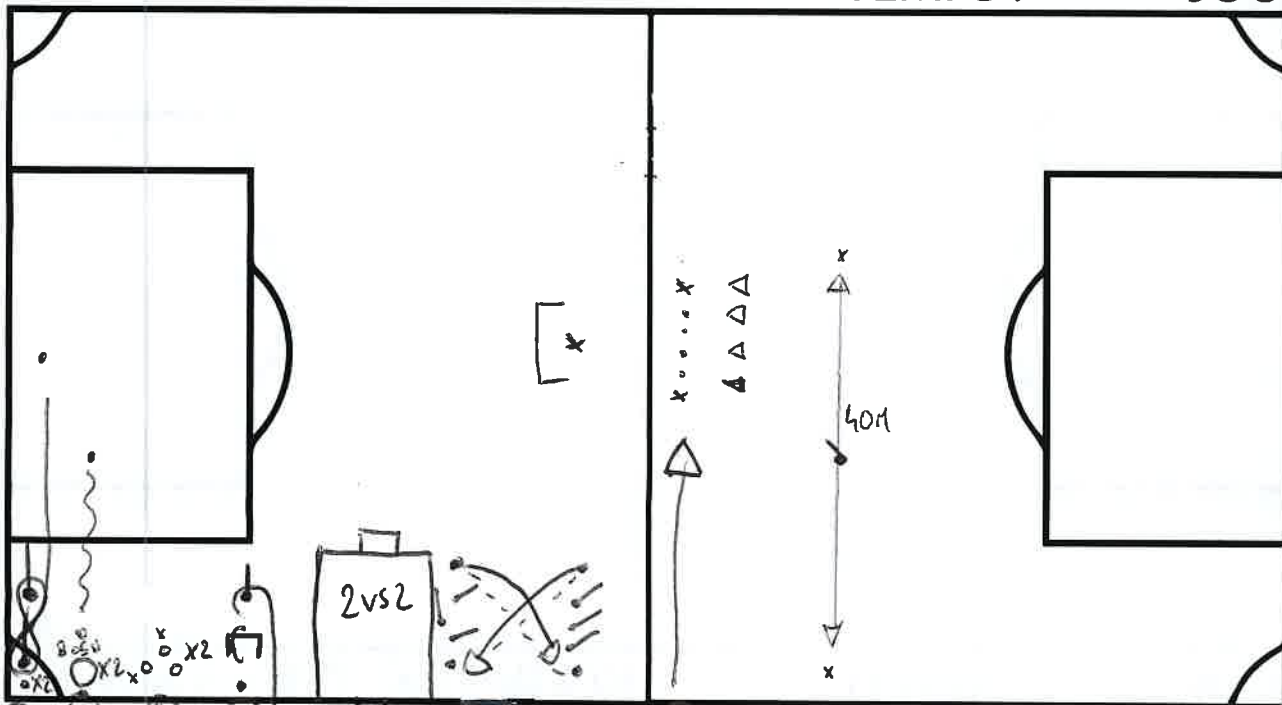
→ Groupe 2 : 6'20 du Km
5,5 Kms = 35' 4 tours + $\frac{\text{Commen}}{\text{Début du chemin}}$

EXERCICE - JEU - SITUATION

TEMPS :

JOUEURS :

GDB:



- ① Echelle Rythmique + Passe/conduite
 - ② Slalom Avant/Arrière
 - ③ Bosu^{x20} + conduite.
 - ④ Passe à 2 en mouvement.
 - ⑤ Saut haie + course Avant/Arrière.
 - ⑥ 2vs 2
 - ⑦ Passe/conduite.
 - ⑧ Finition + Répétition Effort
 - ⑨ Fractionné 60M + 20 Recup.
- Gainage X2 4 positions 45'/15'