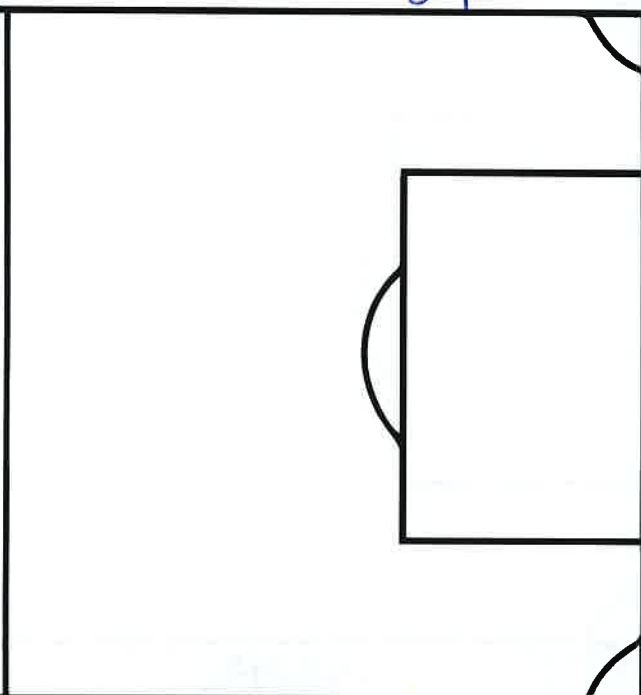
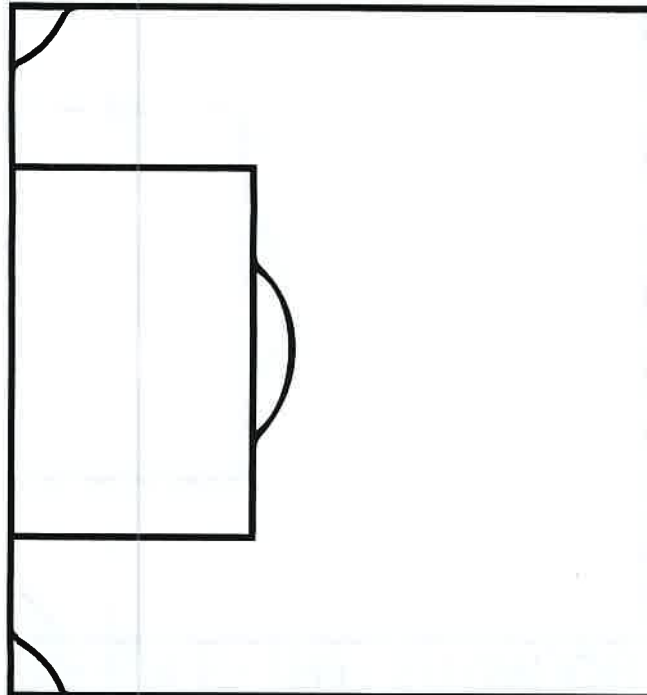


EXERCICE - JEU - SITUATION

TEMPS : 34'

JOUEURS :

GDB:



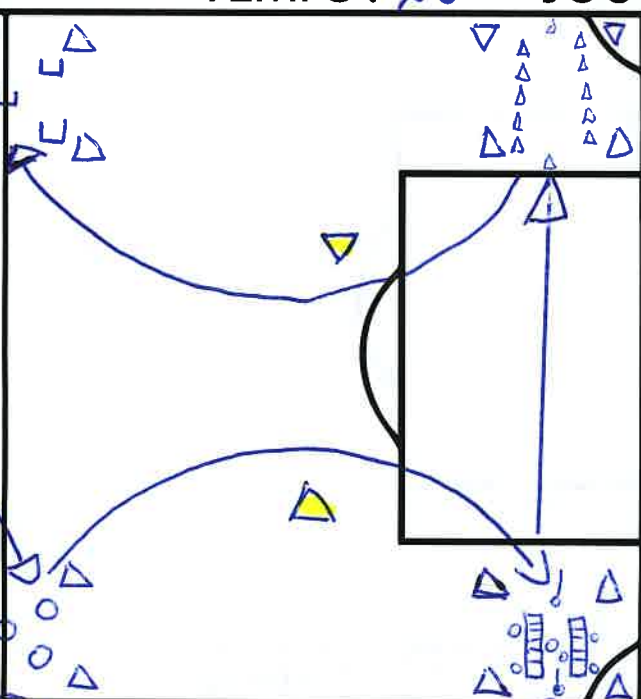
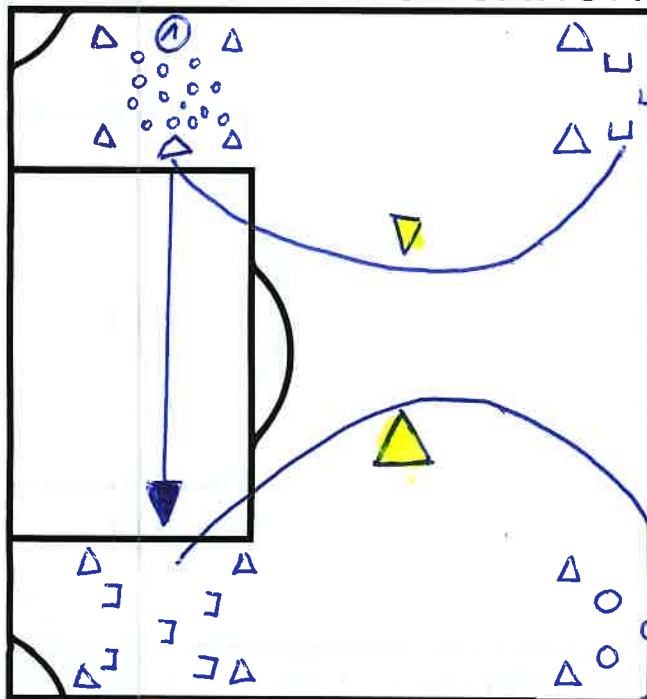
Footing larris
 → Fléchage Bleu
 ↳ Groupe 1 : 5'30 du Km
 5,6 Kms 4 tours + Cornes
 ↳ Groupe 2 : 6'20 du Km
 4,750 Km 3 tours + 2 tours
 Jusqu'à
 Cornes

EXERCICE - JEU - SITUATION

TEMPS : 20'

JOUEURS : 30

GDB: 2 (spc)



Travail intermittent

- ① Cerceaux
 - ② Haie latéral
 - ③ Bosu
 - ④ Echelle Rythmique + Cerceaux
 - ⑤ cônes Alimétrie Base
 - ⑥ Haie saut pied joint
- Groupe de 5 jeunes / 4 tours

Athlétique : 15'

Récupération : 10'

Course : 10'

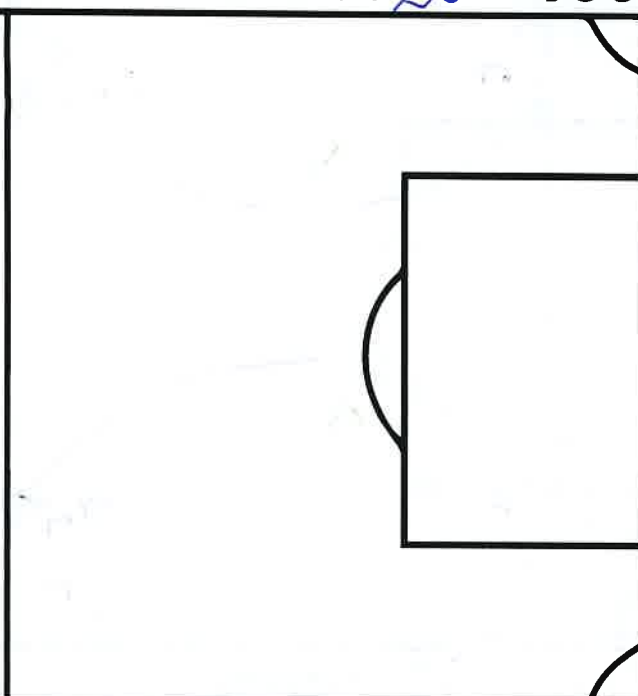
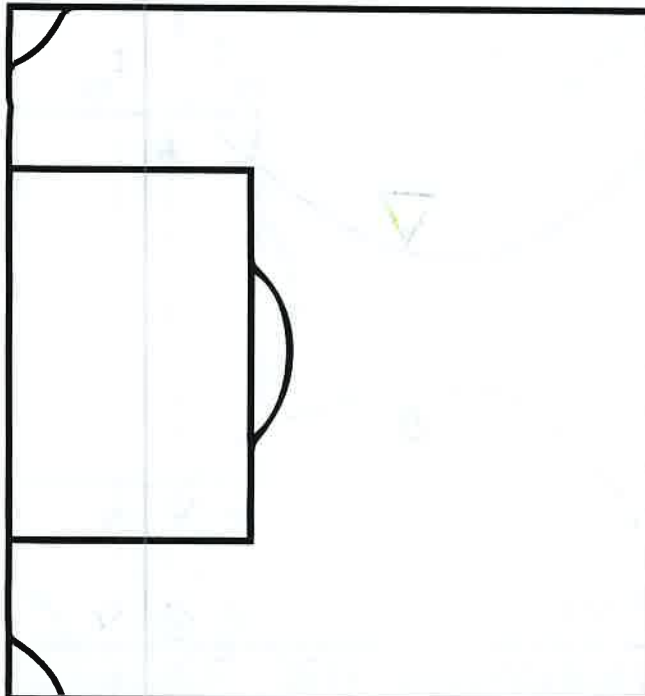
Récupération : 15'

EXERCICE - JEU - SITUATION

TEMPS : 20'

JOUEURS : 20

GDB : 2



EXERCICE - JEU - SITUATION

TEMPS :

JOUEURS :

GDB :

