

ECHAUFFEMENT : 350 EDUCATIFS

CORPS DE SEANCE : MIXTE 2250 Mètres

1 : DEVELOPEMENT DE LA FORCE

750 : 10 X 75

PLAQUETTE

DEP 1'30 / 1'45

600 : 08 X 75

PULL + ELASTIQUE

DEP 1'30 / 1'45

2 : DEVELOPEMENT DE LA VITESSE :

450 : 06 X 75

PULL 25 SPRINT / 50 NORMAL

REPOS 30''

300 : 04 X 75

PULL 50 SPRINT / 25 NORMAL

REPOS 30''

150 : 02 X 75

PULL 75 SPRINT /

REPOS 1'