

FICHE D'EXERCICE

NOM DE L'EXERCICE : ÉCHAUFFEMENT NOMBRE LIMITÉ

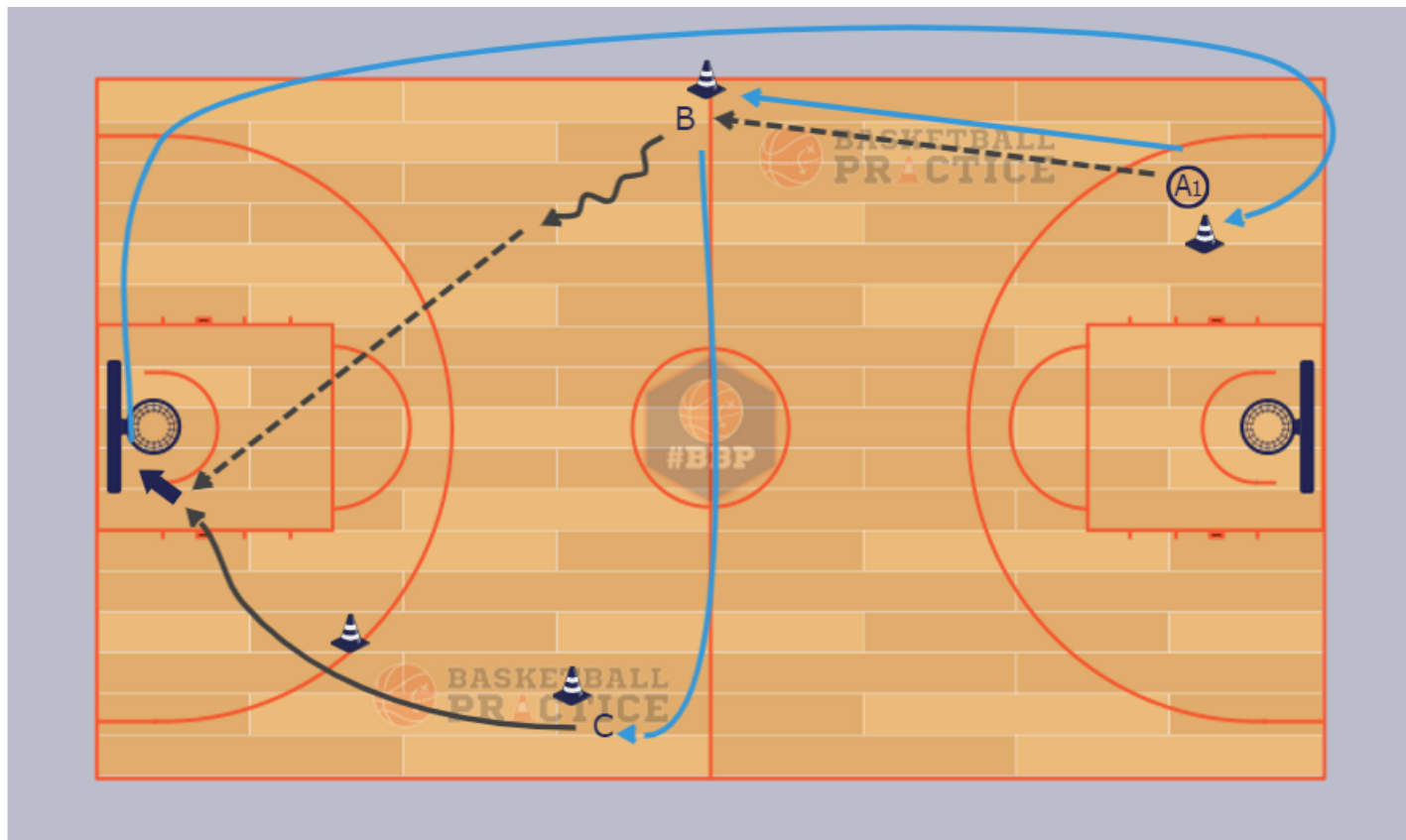
OBJECTIF : ENCHAÎNEMENT DE FONDAMENTAUX&NBSP;

Date : 07/01/2019

Type : Echauffement

Equipe :

Durée : 15min



Déroulement :

A1 fait la passe à B qui fait la passe à C qui va faire un TEC.

Consignes et Evolutions :

A1 -> B -> C. Modifier emplacement des plots.