EVALUATION NIV 3 STEP

INTENSITE

1ère SERIE

2'
2' récup
2'
2' récup
2'
5' récup

2ème SERIE

2'
2' récup
2'
2' récup
2'
5' récup

FIN

30 min de travail

12 min d'enchainement

COORDINATION

1ère SERIE

6'
5' récup

2ème SERIE

6'
5' récup

FIN

22 min de travail

12' d'enchainement

SANTE

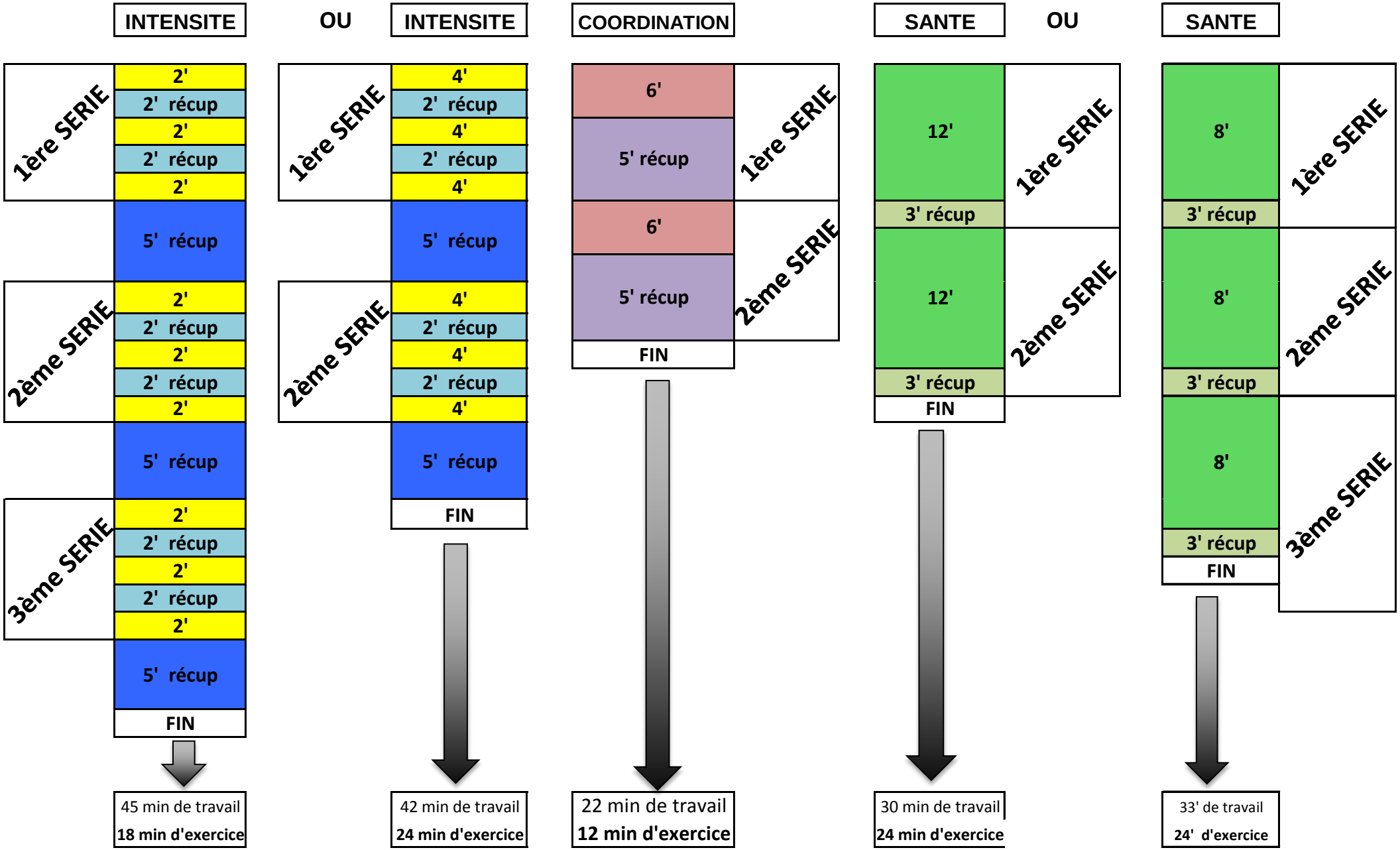
1ère SERIE

10'
3' récup

2ème SERIE

10'
3' récup

26 min de travail

20' d'enchainement

EVALUATION NIVEAU 4 STEP