

C1

# Exemple de séance multi catégorie

Réaliser un petit parcours  
Ou  
Faire les exercices indépendamment



2 allers-retours



Durant 1 minute




Le plus longtemps



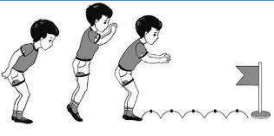
Durant 2 minutes



2 allers-retours



3 tours



2 X 8 bonds



6 bonds




Durant 2 minutes



2 allers-retours



2 allers-retours



Durant 1 minute

