

11 15

Scéance du 12/09/2012

1

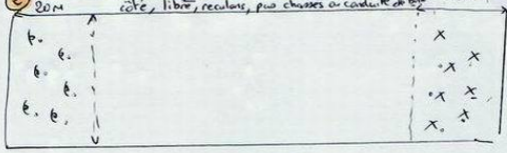
Echauffement

15'

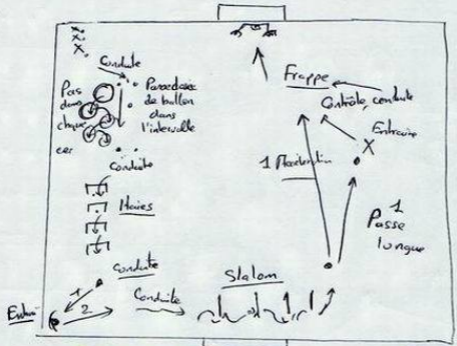
2

Conduite de balle, au signal, on change de côté, libre, reculons, puis chassés ou conduite de balle

20'



3



35'

4

Etirements. Gainage.

15'

5

Petit Match.

15 à 20'