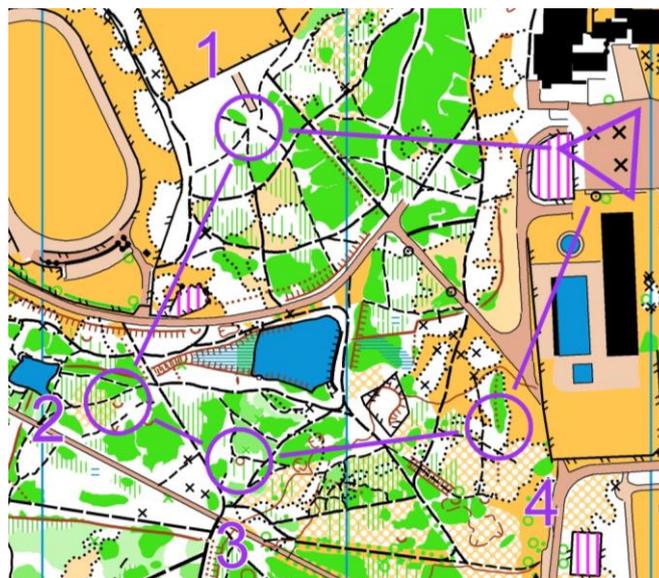
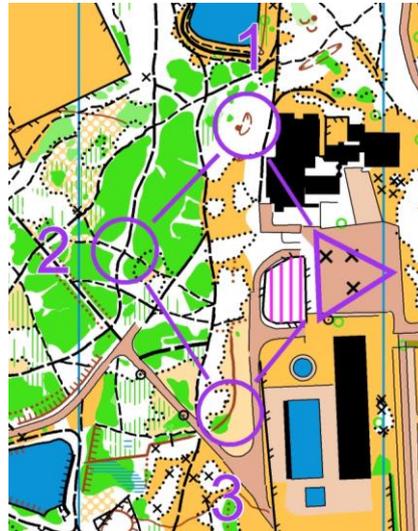
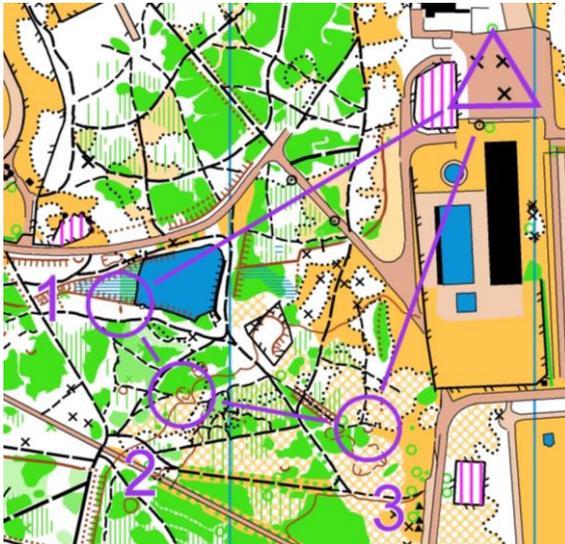
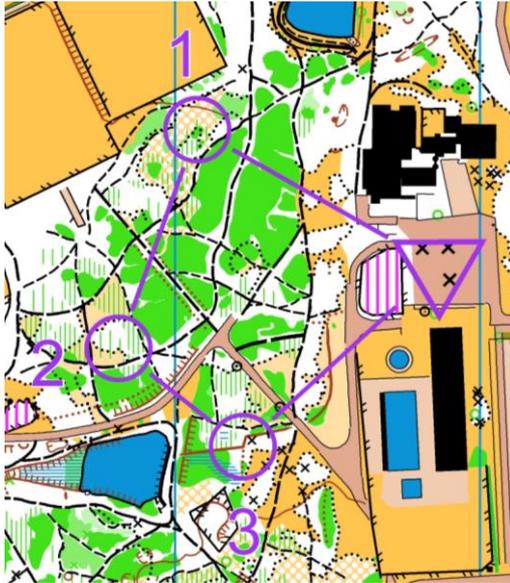


Echauffement footing 10' puis :

Sections 1 à 5 (à faire vite, allure progressive, avec 1'30 de récup entre chaque section)



Section finale (à faire sans erreurs à vitesse max !)

