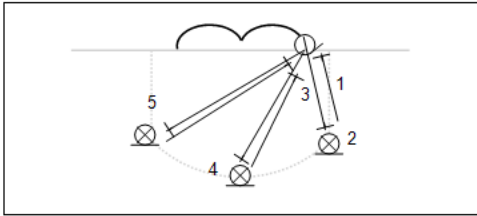


Titre: Bantam AA 12 oct. 2010

Cat #1: Gardien

Cat #2: DEPLACEMENT



- 1 - Déplacement en T vers point de mj droi
- 2 - Position paillon
- 3 - Retour au poteau en T
- 4 - Même que 1 vers centre

- 5 - Même que 1 vers point de mj gauche
- 6 -
- 7 -
- 8 -

2 fois de chaque cotés.

minutes.

Points clés:

Départ au poteau

Papillon compact

Se relever de la bonne jambe

Notes:

Faire 2 fois la séance 2 fois d'affiler sans arrêt, 2 fois chaque poteau.
P.S. "mj" veut dire mise au jeu