

Dur10b ★★☆☆☆

MATÉRIEL

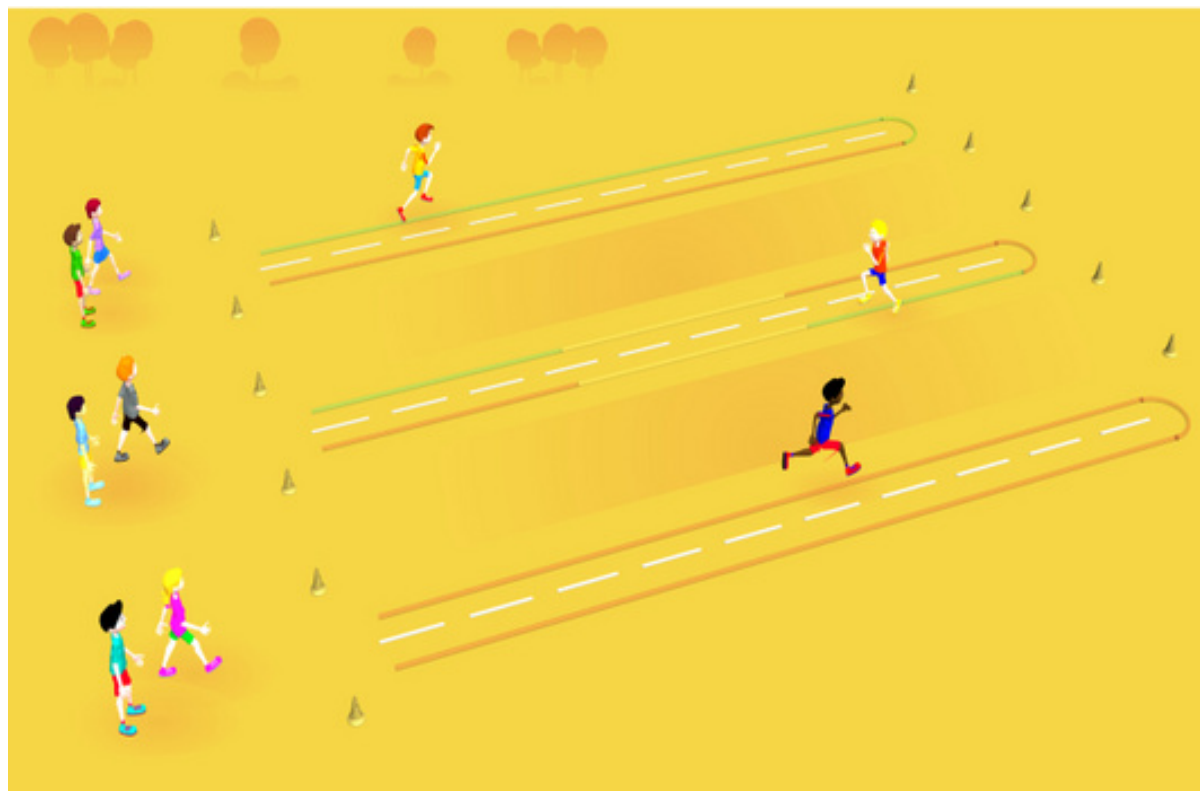
* lignes de couleurs

* 20 plots

* 1 chronomètre

OBJECTIF : Gérer l'alternance effort - récupération sur des allures imposées

RESSOURCES : ENDURANCE / ÉQUILIBRE / AFFECTIF



CONSIGNES :

1/ A: marche rapidement jusqu'au plot, reviens en courant et passe le relais à B; récupère quand B fait son effort et inversement. 7'

2/ A : marche rapidement, passe progressivement en course dans la zone de transition jusqu'au plot, idem sur le retour puis passe le relais à B; récupère quand B fait son effort et inversement. 7'

3/ A: cours jusqu'au plot, reviens en courant et passe le relais à B; récupère quand B fait son effort et inversement. 7'

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

* Respecter les changements d'allure indiqués.

COMPORTEMENT ATTENDU :

Adapter l'allure de course pour que la récupération soit suffisante et permette de repartir.

ASTUCES :

Par 2 de niveau homogène .