|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| MOBILE : 3 | | Niveau PREMIERE |
| OBJECTIF : | | **Se développer d’un point de vue cardio-vasculaire, se dépasser** |
| TEMPS D’EFFORT | | **4X4’, récupération 4 minutes** |
| BPM | | **Entre 135 et 140** |
| BLOC de BASE | Nombre de temps | **PARAMETRES à mettre en place par groupe :**   * CHOISIR LA HAUTEUR DU STEP : BAS / HAUT * ***SI LE STEP EST BAS*** * AJOUTER AU MOINS 4 PROPULSIONS * AJOUTER 2 MOUVEMENTS DE BRAS DIFFERENTS AVEC PASSAGE A LA VERTICALE * BPM > 140 * ***SI LE STEP EST HAUT*** * AJOUTER AU MOINS 2 PROPULSIONS * AJOUTER 2 MOUVEMENTS DE BRAS DIFFERENTS * BPM>135 |
| V step | 4 Temps |
| Genou | 4 Temps |
| Dégagé | 8 Temps |
| L Step | 8 temps |
| Traversée rapide | 4 Temps |
| Traversée | 4 Temps |