

2019/20	S.04	janvier	tps
---------	------	---------	-----

21/01/20	départ	tous	1 tour tennis	3
	endurance	G. A	circuit Soustons / puis direction collège	17/18
		G. B	commun	
		G. C	commun	
	cardio	tous		
	spécifique	G. A	collège 2 x 4T. Avec ½ tour entre en récup. En 4mn à 4mn10 au tour au seuil +	34/36
		G. B	idem 2 x 3T.1/2 Avec ½ tour entre en récup. En 4mn30 à 4mn40 au tour au seuil +	
G. C		idem 2 x 3T. Avec ½ tour entre en récup. En 5mn à 5mn15 au tour au seuil +		
retour	tous	boucle de récup. Autour du collège + direction hall des sports étirements	gainage + 10/12	

23/01/20	départ	tous	1 tour tennis	3
	endurance	G. A	circuit Soustons / puis direction terrain de rugby	17/18
		G. B	commun	
		G. C	commun	
	cardio	tous		
	spécifique	G. A	terrain de rugby relais par 3 même niveau A+B puis A+C puis B+C circuit environ 260m plus boucle 60/70m en récup. pendant 30mn	30/32
		G. B	terrain de rugby relais par 3 même niveau A+B puis A+C puis B+C circuit environ 230m plus boucle 60/70m en récup. pendant 30mn	
G. C		terrain de rugby relais par 3 même niveau A+B puis A+C puis B+C circuit environ 200m plus boucle 60/70m en récup. pendant 30mn		
retour	tous	3 tours en récup. + direction hall des sports gainage + étirements	10/12	

26/01/20	9h30 face à l'Airial	
	à préciser	

