

Corde à danser

Date	De quelle manière	Le pas running	Sauts pieds joints	Montée de genoux	Montée de genoux	Sauts groupés
07-juin	Sans corde	1x15s	3x15s	3x15s	3x15s	3x15s
	Avec corde	3x15s				
	Pause entre chaque execution	10s	10s	10s	10s	10s
10-juin	Sans corde		1x15s	3x15s	3x15s	3x15s
	Avec corde	3x15s	3x15s			
	Pause entre chaque execution	10s	10s	10s	10s	10s
13-juin	Sans corde			1x15s	3x15s	3x15s
	Avec corde	3x15s	3x15s	3x15s		
	Pause entre chaque execution	10s	10s	10s	10s	10s
16-juin	Sans corde				1x20s	3x20s
	Avec corde	3x20s	3x20s	3x20s	3x20s	
	Pause entre chaque execution	10s	10s	10s	10s	10s
19-juin	Sans corde					1x20s
	Avec corde	3x20s	3x20s	3x20s	3x20s	3x20s
	Pause entre chaque execution	10s	10s	10s	10s	10s
22-juin	Sans corde					
	Avec corde	3x20s	3x20s	3x20s	3x20s	3x20s
	Pause entre chaque execution	10s	10s	10s	10s	10s