



! MISE EN PLACE

Six plots sont disposés en deux lignes parallèles séparées de 5-6 mètres.
Deux joueurs commencent ensemble au premier plot et courent entre les plots en réalisant les différents exercices. Après le dernier plot, ils reviennent en courant à l'extérieur des plots (au retour, augmentez progressivement le rythme selon votre niveau d'échauffement).