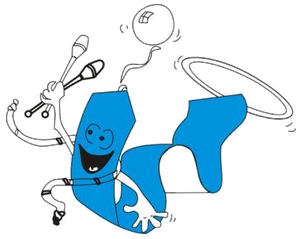
COUPE FORMATION 3



Tests Physiques

	SAUT EN LONGUEUR	SAUTILLES A LA CORDE	GRAINAGE (avec ballon de basket)	COURSE 20 M	ECART DROIT	ECART GAUCHE	ECART FACIAL	FERMETURE TRONC-JAMBES	PONT
Septembre 2017									
Novembre 2017									
Février 2018									
Avril 2018									
Juin 2018									