



Arrêt avant de
coté sur 2 pieds

Séquence de poussées et de glisses arrière

**ZONE
D'ENTRAÎNEMENT**

**ZONE DE
PERFORMANCE**

Arrêt avant de
coté sur 2 pieds



Séquence de poussées et de glisses arrière -
tout le périmètre (SAM ou SCAM)



Continuer sur le périmètre (parcours rapide)

Retour à la zone d'échauffement

Étape 5 - #1