

**PROGRAMME DE TRAVAIL COURSE DE DUREE**

**CLASSE :**

GROUPE	ELEVES	RYTHME DE BASE SUR 340M	RB A 80%	RB A 120%	3EME LECON A 80% DE RB 2X(3 X340)					4EME LECON A 80% DE RB 2 X(4 X340)					5 <sup>EME</sup> LECON A 80% DE RB 3 X(3 X340)					6EME LECON A 120% DE RB 6 X100M			7EME LECON A 120% DE RB 2 X(4 X80M)	
<b>G1</b>																								
<b>G2</b>																								
<b>G3</b>																								
<b>G4</b>																								