

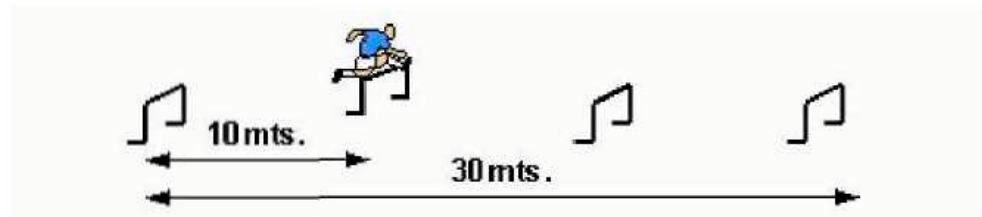
## Exercice de vitesse (Argentine)

**Objectifs:** *vitesse*

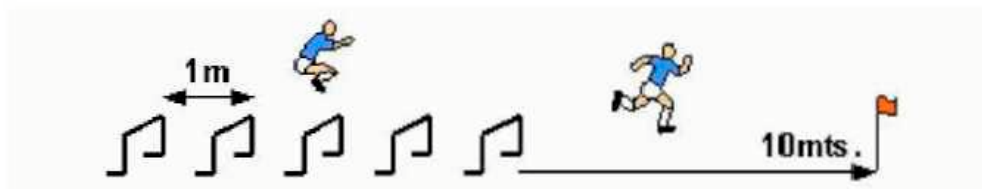
**Joueurs :** nombre indéterminé.

**Matériels:** des haies, , des cônes, une potence

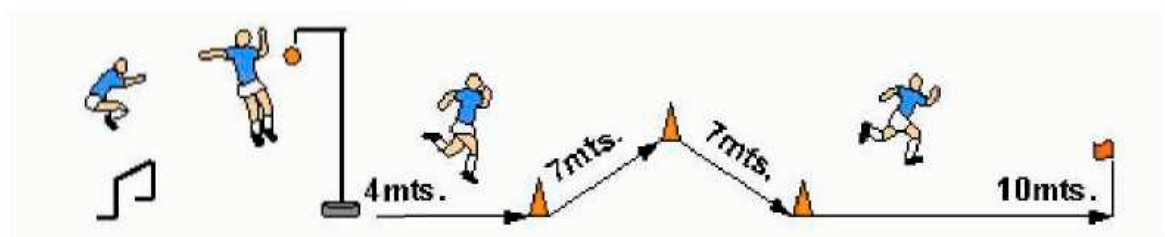
**Intensité :** maximale



30 m avec sauts de haies à vitesse maximale



5 sauts sur 10m à vitesse maximale



Saut de haies , frappe du ballon de la tête, zig-zag d'un plot à l'autre à vitesse maximale