

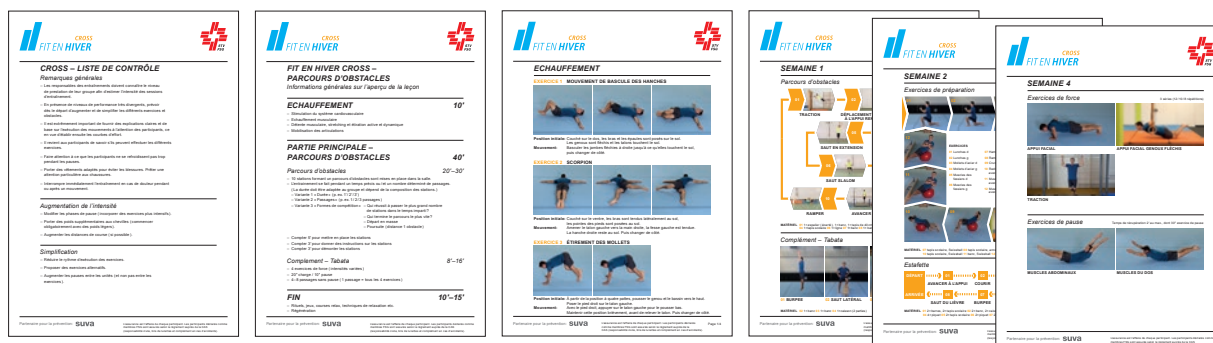
Fonctionnement du Fit en hiver CROSS

Documentation

Télécharge tous les documents nécessaires sous www.winterfit.info pour avoir une vue d'ensemble.

Documents à ta disposition pour tes leçons :

- Liste de contrôle
- Vue d'ensemble de la leçon
- Echauffement
- Préparation de la leçon et fiches de postes
- Conclusion



Prépare ta leçon dans le cadre des installations de ta salle de gym

Réfléchis aux points suivants :

- Vérifie que tout le matériel nécessaire pour ta leçon soit disponible dans la salle.
- Dessine les engins et leur emplacement dans la salle.
(les auxiliaires et engins délicats sont le plus souvent définis comme points de départ)
- Prévois suffisamment de temps pour les installer.
- Prévois une phase de détente adaptée à l'entraînement.

Organise ta leçon de Fit en hiver dans ta salle de gym

1. Echauffement
2. Partie principale respective
3. Conclusion – individuelle et adaptée au groupe