

# **Information cycle course de durée - classe terminale**

dimanche 20 janvier 2013, par [Olivier CHEROUTE](#)

Mise en ligne de documents d'aide à la construction du projet pour le cycle de course de durée ( CCF BAC EPS). Après avoir choisi votre objectif, ces documents vous permettront de construire votre séance de 30' (hors échauffement) en indiquant les temps et les intensités des courses en km/h, les temps et les types de récupération, avec un minimum de 3 changements d'allure dans cette séance.