

**STEP Term 2023 4 blocks D = on débute le pas pied Droit ! G = on débute le pas pied Gauche !**

<b>Mobile : « endurance »</b>			<b>Mobile : « Capacité »</b>			<b>Mobile : « Puissance »</b>		
effort aérobic (60 %), se dépenser 2X (2X 5mn) = 20 mn			capacité aérobic (70%), se muscler 2x (2X 5mn) = 20 mn			puissance aérobic (80%), se dépasser 2X (4x2 minutes) = 16 mn		
<b>Bloc</b>	<b>1 - 2 - 3 - 4</b>	<b>5 - 6 - 7 - 8</b>	<b>Bloc</b>	<b>1 - 2 - 3 - 4</b>	<b>5 - 6 - 7 - 8</b>	<b>Bloc</b>	<b>1 - 2 - 3 - 4</b>	<b>5 - 6 - 7 - 8</b>
<b>A</b> 32 tps	Basic D	Croisé D	<b>E</b> 32 tps	Basic D	Croisé D + <b>bras</b>	<b>I</b> 32 tps	Run D + <b>bras</b>	
	V step D + <b>bras</b>	Pointé D + <b>bras</b>		V step D + <b>bras</b>	Pointé D + <b>bras</b>		Genou X3 D + <b>bras</b> (vers la gauche)	
	Genou D + <b>bras</b> (vers la gauche)	Genou G + <b>bras</b> (vers la droite)		Genou D + <b>bras</b> (vers la gauche)	Genou G + <b>bras</b> (vers la droite)		Genou X3 G + <b>bras</b> (vers la droite)	
	L step D variante (vers la droite)			L step D variante (vers la droite)			L step D variante <b>genou</b> (vers la gauche !)	
<b>A bis</b>	Refaire le même block mais tout opposer, débiter gauche !		<b>E bis</b>	Refaire le même block mais tout opposer, débiter gauche !		<b>I bis</b>	Refaire le même block mais tout opposer, débiter gauche !	
<b>B</b> 32 tps	Basic D	Pendulum D	<b>F</b> 32 tps	Basic D	Pendulum D + <b>bras</b>	<b>J</b> 32 tps	Run D + <b>bras</b>	
	T step variante D			T step D variante			Kick X 3 D (vers la gauche) + <b>bras</b>	
	Kick D + <b>bras</b> (vers la gauche)	Kick G + <b>bras</b> (vers la droite)		Kick D + <b>bras</b> (vers la gauche)	Kick G + <b>bras</b> (vers la droite)		Kick X 3 G (vers la droite) + <b>bras</b>	
	Reverse D	Touch D		Reverse D	Touch D		T step D variante <b>saut</b>	
<b>B bis</b>	Refaire le même block mais tout opposer, débiter gauche !		<b>F bis</b>	Refaire le même block mais tout opposer, débiter gauche !		<b>J bis</b>	Refaire le même block mais tout opposer, débiter gauche !	
<b>C</b> 32 tps	Basic D	Mambo D	<b>G</b> 32 tps	Basic D	Mambo D	<b>K</b> 32 tps	Run D + <b>bras</b>	
	Tape down D + <b>bras</b> (vers la gauche)	Tape down G + <b>bras</b> (vers la droite)		Tape down D + <b>bras</b> (vers la gauche)	Tape down G + <b>bras</b> (vers la droite)		Tape down D + <b>bras</b> (vers la gauche)	Tape down G + <b>bras</b> (vers la droite)
	Talon fesse D + <b>bras</b> (vers la gauche)	Talon fesse G + <b>bras</b> (vers la droite)		Talon fesse D + <b>bras</b> (vers la gauche)	Talon fesse G + <b>bras</b> (vers la droite)		Talon fesse X 3 D (vers la gauche) + <b>bras</b>	
	Dégagé D + <b>bras</b>			Dégagé D + <b>bras</b>			Dégagé G + <b>bras</b>	
<b>C bis</b>	Refaire le même block mais tout opposer, débiter gauche !		<b>G bis</b>	Refaire le même block mais tout opposer, débiter gauche !		<b>K bis</b>	Refaire le même block mais tout opposer, débiter gauche !	
<b>D</b> 32 tps			<b>H</b> 32 tps			<b>L</b> 32 tps		
<b>D bis</b>	Refaire le même block mais tout opposer, débiter gauche !		<b>H bis</b>	Refaire le même block mais tout opposer, débiter gauche !		<b>L bis</b>	Refaire le même block mais tout opposer, débiter gauche !	