


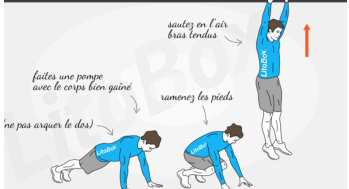
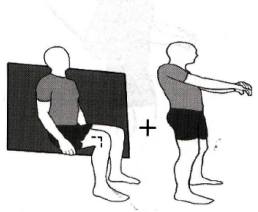
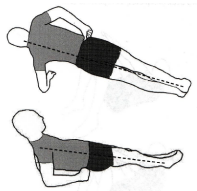
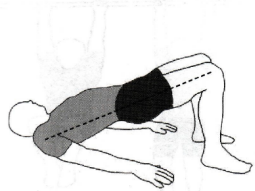
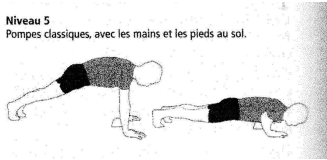


Nom de l'élève :

classe :

<p>Quel est ton thème d'entraînement ?</p> <p>Pourquoi ?</p>		<p>Quel est l'objectif de ta séance ?</p> <p>Entoure ta réponse</p> <p><b>TRES FACILE / FACILE / DIFFICILE / TRES DIFFICILE</b></p>	
<b>intitulés des ateliers</b>	<b>DATE</b>	<b>DATE</b>	<b>DATE</b>
<p><b>1/ JUMPING JACK FLASH</b></p> 	<p>Nombre de répétitions ?</p> <p>Nombre de série ?</p>	<p>Nombre de répétitions ?</p> <p>Nombre de série ?</p>	<p>Nombre de répétitions ?</p> <p>Nombre de série ?</p>
<p><b>2/ FENTE SAUTEE</b></p> 	<p>Nombre de répétitions ?</p>	<p>Nombre de répétitions ?</p>	<p>Nombre de répétitions ?</p>
<p><b>3/ MOUNTAINS CLIMBERS</b></p> 	<p>Nombre de répétitions ?</p>	<p>Nombre de répétitions ?</p>	<p>Nombre de répétitions ?</p>
<p><b>4/ BURPEES</b></p> 	<p>Nombre de répétitions ?</p>	<p>Nombre de répétitions ?</p>	<p>Nombre de répétitions ?</p>

<p><b>5/ CHAISE</b></p> 	<p>Quel niveau as tu retenu ?</p> <p>Nombre de répétitions ?</p>	<p>Quel niveau as tu retenu ?</p> <p>Nombre de répétitions ?</p>	<p>Quel niveau as tu retenu ?</p> <p>Nombre de répétitions ?</p>
<p><b>6/ 4 PLANCHES</b></p> 	<p>Quel niveau as tu retenu ?</p> <p>Nombre de répétitions ?</p>	<p>Quel niveau as tu retenu ?</p> <p>Nombre de répétitions ?</p>	<p>Quel niveau as tu retenu ?</p> <p>Nombre de répétitions ?</p>
<p><b>7/ GAINAGE DORSAL</b></p> 	<p>Quel niveau as tu retenu ?</p> <p>Nombre de répétitions ?</p>	<p>Quel niveau as tu retenu ?</p> <p>Nombre de répétitions ?</p>	<p>Quel niveau as tu retenu ?</p> <p>Nombre de répétitions ?</p>
<p><b>8/ ABDOMINAUX</b></p> <p>Niveau 5 Pompes classiques, avec les mains et les pieds au sol.</p> 	<p>Quel niveau as tu retenu ?</p> <p>Nombre de répétitions ?</p>	<p>Quel niveau as tu retenu ?</p> <p>Nombre de répétitions ?</p>	<p>Quel niveau as tu retenu ?</p> <p>Nombre de répétitions ?</p>
<p><b>9 / ETIREMENTS</b></p>	<p>Quels sont les muscles que tu as étirés ?</p>	<p>Quels sont les muscles que tu as étirés ?</p>	<p>Quels sont les muscles que tu as étirés ?</p>
<p><b>10/ AUTRES</b></p>			