





« Mon programme d'entraînement »




Si vous ne possédez pas d'imprimante, vous pouvez recopier ce tableau sur papier libre !

Nom et Prénom :

Classe :

Mon objectif de travail (cf. page 3 du fichier consignes) :

N° Séance et Date	Exercices choisis		Nombre de séries réalisées	Ressentis / Bilans
Ex : Séance 1 18/04	1.Squats 2.Fentes droite 3.Squats lever jb 4.Fentes gauche	5.Chaise 6.Squat jump 7.Superman battements 8.Relevé de bassin	4	 <p style="text-align: center;">Qu'est-ce que je prévois la séance prochaine en fonction de ce ressenti?</p> <p>Séance pas assez dure au niveau musculaire : j'augmente mes séries...</p>
	1. 2. 3. 4.	5. 6. 7. 8.		 <p style="text-align: center;">Qu'est-ce que je prévois la séance prochaine en fonction de ce ressenti?</p>
	1. 2. 3. 4.	5. 6. 7. 8.		 <p style="text-align: center;">Qu'est-ce que je prévois la séance prochaine en fonction de ce ressenti?</p>
	1. 2. 3. 4.	5. 6. 7. 8.		 <p style="text-align: center;">Qu'est-ce que je prévois la séance prochaine en fonction de ce ressenti?</p>

	1. 2. 3. 4.	5. 6. 7. 8.		 <p>Qu'est-ce que je prévois la séance prochaine en fonction de ce ressenti?</p>
	1. 2. 3. 4.	5. 6. 7. 8.		 <p>Qu'est-ce que je prévois la séance prochaine en fonction de ce ressenti?</p>
	1. 2. 3. 4.	5. 6. 7. 8.		 <p>Qu'est-ce que je prévois la séance prochaine en fonction de ce ressenti?</p>
	1. 2. 3. 4.	5. 6. 7. 8.		 <p>Qu'est-ce que je prévois la séance prochaine en fonction de ce ressenti?</p>
	1. 2. 3. 4.	5. 6. 7. 8.		 <p>Qu'est-ce que je prévois la séance prochaine en fonction de ce ressenti?</p>