PROGRAMME PHYSIQUE
SUIVI

Nom : .....

Prénom : .....

Sélection : .....

ACTIVITÉS	Renforcement musculaire			Coordination et endurance			Souplesse
	Appuis faciaux	**Abdos**	**Gainage**	**Course**	**Sprint 10m**	**Corde à sauter**	**Etirements**
Dates	1 série = 10 répét.	1 série = 20 répét.	1 série = 45'' frontal 30'' à droite 30'' à gauche	Indiquer le nombre de minutes	1 sprint = 10m 1 série = 10 répét.	1 série = 1 minute	1 série = 1 séance
Exemple: jj.mm.aaaa	*2*	*3*	*3*	*25*	*3*	*3*	*3*

Feuilles supplémentaires à télécharger sur https://selections-leman.ch/leman_downloads/