



# PROGRAMME PHYSIQUE SUIVI

Nom : .....

Prénom : .....

Sélection : .....

ACTIVITÉS	Renforcement musculaire				Coordination et endurance			Souplesse
	Appuis faciaux	Abdos	Fentes	Gainage	Course	Sprint 10m	Corde à sauter	Etirements
Dates	1 série = 10 répét.	1 série = 20 répét.	1 série = 10x jambe gauche & 10x jambe droite	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
<i>Exemple: jj.mm.aaaa</i>	2	3	3	3	25	3	3	3