

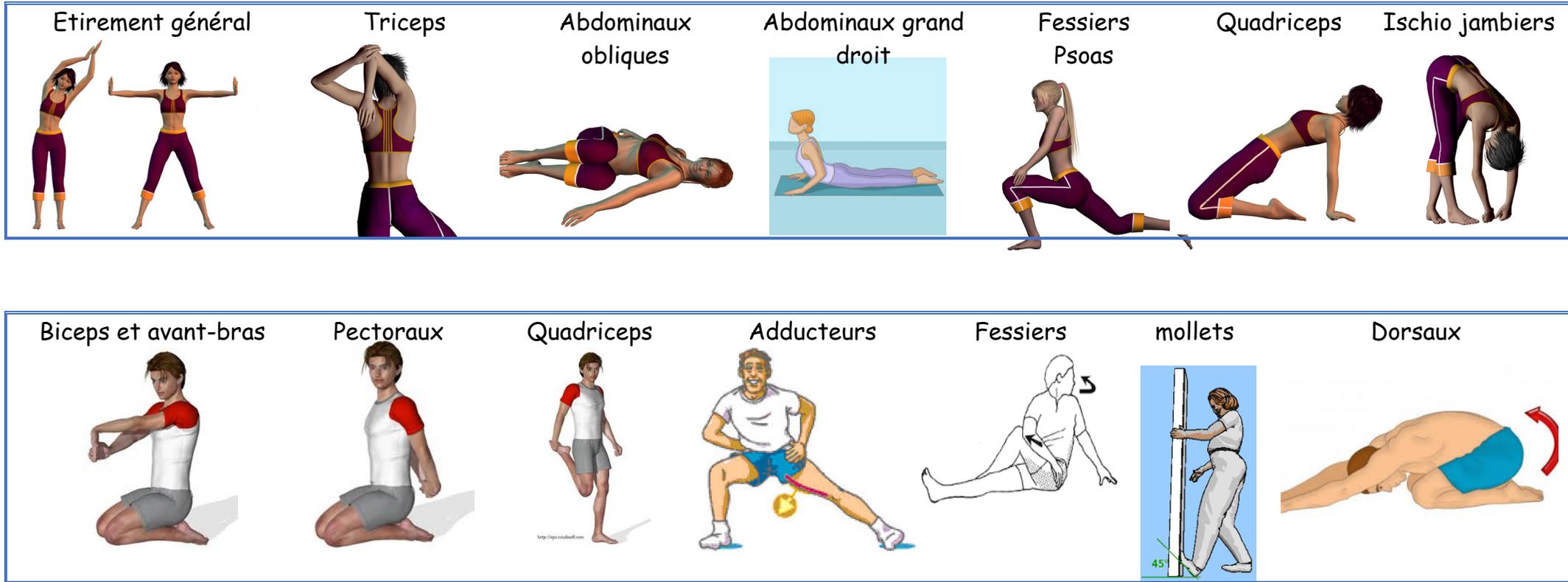
# Fiche Entretien

Nom Prénom : .....

Classe : .....

muscles	Cardio	Pectoraux & triceps	Tout	Quadriceps	Triceps	Tout	Abdos											
Exercice	Corde à sauter ou montée de genoux 	Pompes 	Gainage ventre 	Air Squat 	Gainage coté 	Burpees 	Gainage dos 45" 											
Dates↓	N1	N2	N3	N1	N2	N3	N1	N2	N3	N1	N2	N3	N1	N2	N3	N1	N2	N3
Niveaux	N1 3 x 30" N2 3 x 45" N3 3 x 1' et +	N1 10 pompes debout contre mur ou + N2 10 pompes à genoux ou + N3 10 pompes normales ou +	Entre 30" et 1' N1 bras tendus N2 position du dessin N3 même position 1 jambe levée D/G	N1 20 N2 25 N3 30 et +	Entre 30" et 1' N1 jambe dessous pliée N2 position dessin N3 1 bras et/ou 1 jambe levés	N1 10 N2 15 N3 20 et +	Entre 30" et 1' N1 position table basse N2 bras tendus N3 position du dessin											

PENSEZ A VOUS ETIRER (30"chaque posture) ET VOUS HYDRATER !!!



PROGRAMME A RÉALISER 1 A 2 FOIS PAR SEMAINE !



COCHER LES NIVEAUX RÉALISÉS À CHAQUE EXERCICE OU INDIQUER LA QUANTITE/LE TEMPS REALISÉ.  
LE BUT EST DE PROGRESSER AU FUR ET A MESURE DES SÉANCES.