



Nom : ..... Prénom : ..... Classe : .....

**EPAULES BRAS BICEPS & TRICEPS**

Exercices n°:									
Séries :									
Répétitions :									
Charges :									

**TAILLE**

Exercices n°:									
Séries :									
Répétitions :									
Charges :									

**PROGRAMME SUPPLÉMENTAIRE**

**ÉQUILIBRE : BANC OU POUTRE**

Exercices n°:									
Répétitions :									
Temps :									

**ÉQUILIBRE -ADRESSE**

Exercices n°:									
Répétitions :									
Temps :									

**FORCE / AGILITE**

Exercices n°:									
Répétitions :									
Temps :									

**JONGLERIE**

Exercices n°:									
Temps :									

**JEUX**

Jeu:									
Temps:									
Résultat:									

**RETOUR AU CALME : ETIREMENTS ( ex. début ...et plus)  
ET/OU TRAVAIL CARDIO-VASCULAIRE**

Exercices n° :	étir./cardio	étir./cardio	étir./cardio	étir./cardio	étir./cardio	étir./cardio	étir./cardio	étir./cardio	étir./cardio
----------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

Min. en muscul.	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.
Min. en salle de gym	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.

Je suis satisfait de mon travail									
Moy. satisfait									
Pas satisfait									

**NOTES DES COURS**

Rempli par les enseignants

Progression	oui / non	oui / non	oui / non	oui / non	oui / non	oui / non	oui / non	oui / non	oui / non
Evaluation									
Commentaires									

