

NOM – Prénom :			Classe :				
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Défi à réaliser <i>(Choisir <u>une seule position</u> pour le gainage : planche <u>ou</u> chaise)</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Gainage - Abdominaux position crunch simple <u>ou</u> crunch pieds relevés - Abdominaux crunch touche talons alterné 	<ul style="list-style-type: none"> - Course sans s'arrêter 	<ul style="list-style-type: none"> - Gainage - Squats simples <u>ou</u> squats sautés - Jumping jack 	<ul style="list-style-type: none"> - Boxer - Sauts alternés sur marche 	<ul style="list-style-type: none"> - Pectoraux (pompes) et Dips <p style="text-align: center;"><u>OU</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Fessiers « Pont » et « Fentes avant » 	<ul style="list-style-type: none"> - Tape des pieds + sprint sur 30m - Abdominaux position crunch simple <u>ou</u> crunch pieds relevés - Abdominaux crunch touche talons alterné 	<p style="text-align: center;">Repos</p> <p style="text-align: center;">Ou</p> <p style="text-align: center;">Course sans s'arrêter</p>
Position choisie gainage <i>(planche, chaise)</i>							
Niveau choisi <i>(niveau 1, 2, 3 ou 4)</i>							
Travail réalisé <i>(durée de l'effort/nombre de répétitions/nombre de séries/temps de repos)</i>							
Mes ressentis <i>(Très bien, bien, moyen, pas bien)</i>							
Perspectives pour les autres semaines <i>(passer au niveau suivant, rester au même niveau, descendre au niveau en-dessous)</i>							

