


Athlète :	LECON 1 : SQUAT (N1 à N4) + PLANK (N1 à N4) + PUSH UP (N1à N4)							
Juge :	Validation par un pair du Pré Requis : SQUAT N1						OUI	NON
Coach :								
EMOM 5 min. SQUAT	Niv ?	1 MINUTE	1 MINUTE	1 MINUTE	1 MINUTE	1 MINUTE	Total NO REP	
	20 à 30 REP	NO REP ?	NO REP ?	NO REP ?	NO REP ?	NO REP ?	SQUAT	
EMOM 5 min. PLANK	Niv ?	1 MINUTE	1 MINUTE	1 MINUTE	1 MINUTE	1 MINUTE	Total NO REP	
	10 à 20 REP	NO REP ?	NO REP ?	NO REP ?	NO REP ?	NO REP ?	PLANK	
EMOM 5 min. PUSH UP	Niv ?	1 MINUTE	1 MINUTE	1 MINUTE	1 MINUTE	1 MINUTE	Total NO REP	
	5 à 15 REP	NO REP ?	NO REP ?	NO REP ?	NO REP ?	NO REP ?	PU	
RESSENTIS APRES EMOM								


BILAN Leçon 1 :

CHOIX du niveau :

SQUAT : N

PLANK : N

PUSH UP : N

Athlète :	LECON 2 : JUMPING JACK (4 niveaux) / Mountain Climber (4 niveaux) / VALIDATION PRE REQUIS							
Juge :	VALIDATION DU PRE REQUIS MOUTAIN CLIMBER N1						OUI	NON
Coach :								
EMOM 5 min. JUMPING JACK	Niv ?	1 MINUTE	1 MINUTE	1 MINUTE	1 MINUTE	1 MINUTE	Total NO REP	
	20 à 40 REP	NO REP ?	NO REP ?	NO REP ?	NO REP ?	NO REP ?	JJ	
EMOM 5 min. MOUNTAIN CLIMBER	Niv ?	1 MINUTE	1 MINUTE	1 MINUTE	1 MINUTE	1 MINUTE	Total NO REP	
	10 à 30 REP	NO REP ?	NO REP ?	NO REP ?	NO REP ?	NO REP ?	MC	
RESSENTIS APRES EMOM								

BILAN Leçon 2 :

CHOIX du niveau :

JUMPING JACK : N

MOUNTAIN CLIMBER : N