

NOM et PRENOM :				CLASSE :	SEMAINE N° 2	
SEANCE	JOUR	CHOIX DU NIVEAU POUR LA SEANCE	EXERCICES REALISES	SENSATIONS	CHOIX DE NIVEAU POUR LA SEANCE SUIVANTE	
N°1	LUNDI	1	Flexions/Squats	Facile	1	
			Boxe			
			Montées de genoux			
		2	Gainage ventral		Assez difficile	2
			Fentes			
			Dips			
		3	Jumping Jacks		Difficile	3
			Gainage latéral			
			Chaise			
			Burpees			
			Croix			
			Gainage latéral			
N°2	MARDI	1	Flexions/Squats	Facile	1	
			Boxe			
			Montées de genoux			
		2	Gainage ventral		Assez difficile	2
			Fentes			
			Dips			
		3	Jumping Jacks		Difficile	3
			Gainage latéral			
			Chaise			
			Burpees			
			Croix			
			Gainage latéral			
N°3	MERCREDI	1	Flexions/Squats	Facile	1	
			Boxe			
			Montées de genoux			
		2	Gainage ventral		Assez difficile	2
			Fentes			
			Dips			
		3	Jumping Jacks		Difficile	3
			Gainage latéral			
			Chaise			
			Burpees			
			Croix			
			Gainage latéral			
N°4	JEUDI	1	Flexions/Squats	Facile	1	
			Boxe			
			Montées de genoux			
		2	Gainage ventral		Assez difficile	2
			Fentes			
			Dips			
		3	Jumping Jacks		Difficile	3
			Gainage latéral			
			Chaise			
			Burpees			
			Croix			
			Gainage latéral			
N°5	VENDREDI	1	Flexions/Squats	Facile	1	
			Boxe			
			Montées de genoux			
		2	Gainage ventral		Assez difficile	2
			Fentes			
			Dips			
		3	Jumping Jacks		Difficile	3
			Gainage latéral			
			Chaise			
			Burpees			
			Croix			
			Gainage latéral			