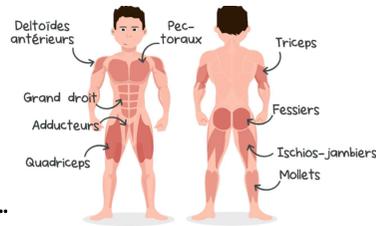


BILAN TRAINING

BONNES RESOLUTIONS

Principaux muscles travaillés



Prénom, Nom (classe) :

Semaine 1 (15.01 - 21.01) : reprise sans forcer

NOMBRE DE TOURS EFFECTUE TOURS	DURÉE DE LA SÉANCE H MIN SEC	<input type="checkbox"/> SÉANCE REUSSIE	<input type="checkbox"/> SÉANCE ECHOUÉE	DATE DE LA SÉANCE

Semaine 2 (22.01 - 28.01) : je continue sur ma lancée

NOMBRE DE TOURS EFFECTUE TOURS	DURÉE DE LA SÉANCE H MIN SEC	<input type="checkbox"/> SÉANCE REUSSIE	<input type="checkbox"/> SÉANCE ECHOUÉE	DATE DE LA SÉANCE

Semaine 3 (29.01 - 4.02) : une séance de plus !

NOMBRE DE TOURS EFFECTUE TOURS	DURÉE DE LA SÉANCE H MIN SEC	<input type="checkbox"/> SÉANCE REUSSIE	<input type="checkbox"/> SÉANCE ECHOUÉE	DATE DE LA SÉANCE

Semaine 4 (5.02 - 8.02) : programme allégé pour récupérer

NOMBRE DE TOURS EFFECTUE TOURS	DURÉE DE LA SÉANCE H MIN SEC	<input type="checkbox"/> SÉANCE REUSSIE	<input type="checkbox"/> SÉANCE ECHOUÉE	DATE DE LA SÉANCE

Tu as réalisé les 8 séances proposées ???

OUI : Bravo !!! Dépose ta feuille de suivi au secrétariat mercredi 7 ou jeudi 8.02 afin de participer au tirage au sort du vendredi 9.02. Mais ne t'arrête pas en si bon chemin... et repars pour un cycle de 4 semaines !

NON : Il n'est pas trop tard pour t'y mettre... avec un peu de motivation tu feras mieux dès la semaine prochaine !