



Mon Prénom :.....

Ma catégorie :.....

MA PRÉPARATION PHYSIQUE AVANT LA REPRISE

MON OBJECTIF : réaliser des exercices ou activités, choisis dans toutes les familles, pour totaliser, en une semaine, entre 100 et 200 points.

Ce que tu pratiques à l'Ecole (à la récréation, en E.P.S...) compte.

	EXERCICES	POINTS
FAMILLE "RENFORCEMENT"	ABDOS : 1 SÉRIE DE 10	10 POINTS
	GAINAGE : 30 SECONDES	10 POINTS
	JUMPING JACK : 1 SÉRIE DE 10	10 POINTS
FAMILLE "OMNISPORTS"	DANSE OU GYMNASTIQUE : 10 MINUTES	10 POINTS
	TENNIS DE TABLE OU TENNIS : 10 MINUTES	10 POINTS
	FOOTBALL OU HANDBALL : 10 MINUTES	10 POINTS
	VÉLO: 10 MINUTES	10 POINTS
	COURSE À PIEDS : 10 MINUTES	10 POINTS



Mon Prénom :.....

Ma catégorie :.....

	JEUX SPORTIFS : 10 MINUTES	10 POINTS
	MARCHE OU YOGA : 10 MINUTES	5 POINTS
FAMILLE "BASKET"		
	TIR : SÉRIE DE 10	10 POINTS
	DRIBBLE : SÉRIE DE 30 SECONDES	10 POINTS
	BASKET LIBRE : 30 MINUTES	30 POINTS

EN PAGE SUIVANTE MON SUIVI DE PRÉPARATION



Mon Prénom :.....

Ma catégorie :.....

**MON SUIVI DE PRÉPARATION PHYSIQUE AVANT
LA REPRISE**

MA 1ÈRE SEMAINE DU 30/11/2020 AU 06/12/2020

	LUNDI	MARDI	MERCRED I	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCH E	TOTAL
FAMILLE RENFO pts pts pts ptsp ts pts pts	
FAMILLE OMNISPOR TS pt pts pts ptsp ts pts pts	
FAMILLE BASKET pts pts pts ptsp ts pts pts	

TOTAL DE MA SEMAINE



Mon Prénom :

Ma catégorie :

MA 2ÈME SEMAINE DU 07/12/2020 AU 12/12/2020

	LUNDI	MARDI	MERCRED I	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCH E	TOTAL
FAMILLE RENFO pts pts pts pts pts pts pts	
FAMILLE OMNISPOR TS pt pts pts pts pts pts pts	
FAMILLE BASKET pts pts pts pts pts pts pts	

TOTAL DE MA SEMAINE

A TRANSMETTRE À MON COACH AU PROCHAIN



ENTRAINEMENT !