

# MON CARNET de SUIVI

## DEFI PRENOM

Nom : x

Classe :2mrc4

Prénom : Ryan

A RENVoyer PAR ATRIUM OU PAR MAIL OU AU RETOUR  
SELON LES DIRECTIVES DE VOTRE PROFESSEUR.

# EXEMPLE

DATE : 30/03

PRENOM CHOISI :

**EVA**

Semaine **1 2**

Jour **1 2 3 4 5 6**

Nombre d'exercice à faire : **6**

(Correspond au nombre de lettres)

Nombre de circuit à faire : **5 fois**

Circuit à répéter si : **3 lettres : 5/6 fois 5 lettres : 3/4 fois, plus de 7 lettres : 2 fois**

## L'AI MAINTENANT MON PROGRAMME.

Si c'est trop dur (le nombre de répétitions ou le temps demandé), ce n'est pas grave !!!!!!! Je note ce que j'ai fait afin d'avoir des repères tout comme la fréquence cardiaque. Le change le programme : Pour la série suivante, je peux faire 30 secondes de travail /30 s de pause à chaque exercice.

|    | Nom de l'exercice | Travail à faire        | Travail fait      | Sensations                | Ma fréquence cardiaque<br><i>MAX 180</i> |
|----|-------------------|------------------------|-------------------|---------------------------|--|
| 1  | Lettre : <b>E</b> | <b>15 REPETITIONS</b>  | <b>15 GENOUX</b>  | Tire dans les bras        | 150                                      |
| 2  | Lettre : <b>V</b> | <b>LEVER DE FESSES</b> | <b>1 minute</b>   | Tire dans les cuisses     | 145                                      |
| 3  | Lettre : <b>A</b> | <b>GAINAGE</b>         | <b>55 SECONDE</b> | <b>TIRE EN BAS DU DOS</b> | 130                                      |
| 4  | Lettre :          |                        |                   |                           |  |
| 5  | Lettre :          |                        |                   |                           |  |
| 6  | Lettre :          |                        |                   |                           |  |
| 7  | Lettre :          |                        |                   |                           |  |
| 8  | Lettre :          |                        |                   |                           |  |
| 9  | Lettre :          |                        |                   |                           |  |
| 10 | Lettre :          |                        |                   |                           |  |

Pause 1 minute entre chaque exercice

**Rappel** : ma séance doit durer entre 20 et 30 min

Je peux faire une séance quotidienne ou 5 jours sur 7

J'ai de l'eau, mes chaussures laccées, un chrono et un espace dégagé

Temps de ma séance : 20min

**Semaine 1 2**  
**Jour 1 2 3 4 5 6**

PRENOM CHOISI :  
 -----

DATE :

Nombre d'exercice à faire :

(Correspond au nombre de lettres)

Nombre de circuit à faire :

Circuit à répéter si : **3 lettres** : 5/6 fois **5 lettres** : 3/4 fois, **plus de 7 lettres** : 2fois

**L'AI MAINTENANT MON PROGRAMME.**

**Si c'est trop dur** (le nombre de répétitions ou le temps demandé), ce n'est pas grave !!!!!!! Je note ce que j'ai fait afin d'avoir des repères tout comme la fréquence cardiaque.  
**Je change le programme** : Pour la série suivante, je peux faire 30 secondes de travail /30 s de pause à chaque exercice.

| Exercices | nom      | Travail à faire | Travail fait | Sensations | Ma fréquence cardiaque<br><i>MAX 180</i> |
|-----------|----------|-----------------|--------------|------------|--|
| 1         | Lettre : |                 |              |            |  |
| 2         | Lettre : |                 |              |            |  |
| 3         | Lettre : |                 |              |            |  |
| 4         | Lettre : |                 |              |            |  |
| 5         | Lettre : |                 |              |            |  |
| 6         | Lettre : |                 |              |            |  |
| 7         | Lettre : |                 |              |            |  |
| 8         | Lettre : |                 |              |            |  |
| 9         | Lettre : |                 |              |            |  |
| 10        | Lettre : |                 |              |            |  |

Pause 1 minute entre chaque exercice



**Rappel** : ma séance doit durer entre 20 et 30 min  
 Je peux faire une séance quotidienne ou 5 jours sur 7  
 J'ai de l'eau, mes chaussures lacées, un chrono et un espace dégagé



Temps de ma séance :



**Semaine 1 2**  
**Jour 1 2 3 4 5 6**

PRENOM CHOISI :  
 -----

DATE :

Nombre d'exercice à faire :

(Correspond au nombre de lettres)

Nombre de circuit à faire :

Circuit à répéter si : **3 lettres** : 5/6 fois **5 lettres** : 3/4 fois, **plus de 7 lettres** : 2fois

**L'AI MAINTENANT MON PROGRAMME.**

**Si c'est trop dur** (le nombre de répétitions ou le temps demandé), ce n'est pas grave !!!!!!! Je note ce que j'ai fait afin d'avoir des repères tout comme la fréquence cardiaque.  
**Je change le programme** : Pour la série suivante, je peux faire 30 secondes de travail /30 s de pause à chaque exercice.

| Exercices |          | nom | Travail à faire | Travail fait | Sensations | Ma fréquence cardiaque<br><b>MAX 180</b> |
|-----------|----------|-----|-----------------|--------------|------------|--|
| 1         | Lettre : |     |                 |              |            |  |
| 2         | Lettre : |     |                 |              |            |  |
| 3         | Lettre : |     |                 |              |            |  |
| 4         | Lettre : |     |                 |              |            |  |
| 5         | Lettre : |     |                 |              |            |  |
| 6         | Lettre : |     |                 |              |            |  |
| 7         | Lettre : |     |                 |              |            |  |
| 8         | Lettre : |     |                 |              |            |  |
| 9         | Lettre : |     |                 |              |            |  |
| 10        | Lettre : |     |                 |              |            |  |

Pause 1 minute entre chaque exercice

**Rappel** : ma séance doit durer entre 20 et 30 min

Je peux faire une séance quotidienne ou 5 jours sur 7

J'ai de l'eau, mes chaussures laccées, un chrono et un espace dégagé

Temps de ma séance :

**Semaine 1 2**  
**Jour 1 2 3 4 5 6**

PRENOM CHOISI :  
 -----

**DATE :**

Nombre d'exercice à faire :

(Correspond au nombre de lettres)

Nombre de circuit à faire :

Circuit à répéter si : **3 lettres :** 5/6 fois **5 lettres :** 3/4 fois, **plus de 7 lettres :** 2fois

**L'AI MAINTENANT MON PROGRAMME.**

**Si c'est trop dur** (le nombre de répétitions ou le temps demandé), ce n'est pas grave !!!!!!! Je note ce que j'ai fait afin d'avoir des repères tout comme la fréquence cardiaque.  
**Le change le programme :** Pour la série suivante, je peux faire 30 secondes de travail /30 s de pause à chaque exercice.

| Exercices | nom      | Travail à faire | Travail fait | Sensations | Ma fréquence cardiaque<br><i>MAX 180</i> |
|-----------|----------|-----------------|--------------|------------|--|
| 1         | Lettre : |                 |              |            |  |
| 2         | Lettre : |                 |              |            |  |
| 3         | Lettre : |                 |              |            |  |
| 4         | Lettre : |                 |              |            |  |
| 5         | Lettre : |                 |              |            |  |
| 6         | Lettre : |                 |              |            |  |
| 7         | Lettre : |                 |              |            |  |
| 8         | Lettre : |                 |              |            |  |
| 9         | Lettre : |                 |              |            |  |
| 10        | Lettre : |                 |              |            |  |

Pause 1 minute entre chaque exercice



**Rappel :** ma séance doit durer entre 20 et 30 min  
 Je peux faire une séance quotidienne ou 5 jours sur 7  
 J'ai de l'eau, mes chaussures laccées, un chrono et un espace dégagé



**Temps de ma séance :**

**Semaine 1 2**  
**Jour 1 2 3 4 5 6**

PRENOM CHOISI :  
 -----

**DATE :**

Nombre d'exercice à faire :

(Correspond au nombre de lettres)

Nombre de circuit à faire :

Circuit à répéter si : **3 lettres : 5/6 fois** **5 lettres : 3/4 fois**, **plus de 7 lettres : 2fois**

**L'AI MAINTENANT MON PROGRAMME.**

**Si c'est trop dur** (le nombre de répétitions ou le temps demandé), ce n'est pas grave !!!!!!! Je note ce que j'ai fait afin d'avoir des repères tout comme la fréquence cardiaque.  
**Le change le programme :** Pour la série suivante, je peux faire 30 secondes de travail /30 s de pause à chaque exercice.

| Exercices |          | nom | Travail à faire | Travail fait | Sensations | Ma fréquence cardiaque<br><i>MAX 180</i> |
|-----------|----------|-----|-----------------|--------------|------------|--|
| 1         | Lettre : |     |                 |              |            |  |
| 2         | Lettre : |     |                 |              |            |  |
| 3         | Lettre : |     |                 |              |            |  |
| 4         | Lettre : |     |                 |              |            |  |
| 5         | Lettre : |     |                 |              |            |  |
| 6         | Lettre : |     |                 |              |            |  |
| 7         | Lettre : |     |                 |              |            |  |
| 8         | Lettre : |     |                 |              |            |  |
| 9         | Lettre : |     |                 |              |            |  |
| 10        | Lettre : |     |                 |              |            |  |

Pause 1 minute entre chaque exercice

**Rappel :** ma séance doit durer entre 20 et 30 min

Je peux faire une séance quotidienne ou 5 jours sur 7

J'ai de l'eau, mes chaussures laccées, un chrono et un espace dégagé

**Temps de ma séance :**

**Semaine 1 2**  
**Jour 1 2 3 4 5 6**

PRENOM CHOISI :  
 -----

DATE :

Nombre d'exercice à faire :

(Correspond au nombre de lettres)

Nombre de circuit à faire :

Circuit à répéter si : **3 lettres** : 5/6 fois **5 lettres** : 3/4 fois, **plus de 7 lettres** : 2fois

**J'AI MAINTENANT MON PROGRAMME.**

**Si c'est trop dur** (le nombre de répétitions ou le temps demandé), ce n'est pas grave !!!!!!! Je note ce que j'ai fait afin d'avoir des repères tout comme la fréquence cardiaque.  
**Je change le programme** : Pour la série suivante, je peux faire 30 secondes de travail /30 s de pause à chaque exercice.

| Exercices | nom      | Travail à faire | Travail fait | Sensations | Ma fréquence cardiaque<br><b>MAX 180</b> |
|-----------|----------|-----------------|--------------|------------|--|
| 1         | Lettre : |                 |              |            |  |
| 2         | Lettre : |                 |              |            |  |
| 3         | Lettre : |                 |              |            |  |
| 4         | Lettre : |                 |              |            |  |
| 5         | Lettre : |                 |              |            |  |
| 6         | Lettre : |                 |              |            |  |
| 7         | Lettre : |                 |              |            |  |
| 8         | Lettre : |                 |              |            |  |
| 9         | Lettre : |                 |              |            |  |
| 10        | Lettre : |                 |              |            |  |

Pause 1 minute entre chaque exercice



**Rappel** : ma séance doit durer entre 20 et 30 min  
 Je peux faire une séance quotidienne ou 5 jours sur 7  
 J'ai de l'eau, mes chaussures laccées, un chrono et un espace dégagé



**Temps de ma séance :**

|                |          |          |          |          |          |          |
|----------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| <b>Semaine</b> | <b>1</b> | <b>2</b> |          |          |          |          |
| <b>Jour</b>    | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> | <b>6</b> |

PRENOM CHOISI :  
 -----

DATE :

Nombre d'exercice à faire :  
 (Correspond au nombre de lettres)

Nombre de circuit à faire :

Circuit à répéter si : **3 lettres** : 5/6 fois **5 lettres** : 3/4 fois, **plus de 7 lettres** : 2fois

**L'AI MAINTENANT MON PROGRAMME.**

Si c'est trop dur (le nombre de répétitions ou le temps demandé), ce n'est pas grave !!!!!!! Je note ce que j'ai fait afin d'avoir des repères tout comme la fréquence cardiaque. Le change le programme : Pour la série suivante, je peux faire 30 secondes de travail /30 s de pause à chaque exercice.

| Exercices | nom      | Travail à faire | Travail fait | Sensations | Ma fréquence cardiaque<br><i>MAX 180</i> |
|-----------|----------|-----------------|--------------|------------|--|
| 1         | Lettre : |                 |              |            |  |
| 2         | Lettre : |                 |              |            |  |
| 3         | Lettre : |                 |              |            |  |
| 4         | Lettre : |                 |              |            |  |
| 5         | Lettre : |                 |              |            |  |
| 6         | Lettre : |                 |              |            |  |
| 7         | Lettre : |                 |              |            |  |
| 8         | Lettre : |                 |              |            |  |
| 9         | Lettre : |                 |              |            |  |
| 10        | Lettre : |                 |              |            |  |

Pause 1 minute entre chaque exercice



**Rappel** : ma séance doit durer entre 20 et 30 min  
 Je peux faire une séance quotidienne ou 5 jours sur 7  
 J'ai de l'eau, mes chaussures laccées, un chrono et un espace dégagé



**Temps de ma séance :**

**Semaine** 1 2  
**Jour** 1 2 3 4 5 6

PRENOM CHOISI :  
 -----

**DATE :**

Nombre d'exercice à faire :  
 (Correspond au nombre de lettres)

Nombre de circuit à faire :

Circuit à répéter si : 3 lettres : 5/6 fois 5 lettres : 3/4 fois, plus de 7 lettres : 2fois

**J'AI MAINTENANT MON PROGRAMME.**

Si c'est trop dur (le nombre de répétitions ou le temps demandé), ce n'est pas grave !!!!!!! Je note ce que j'ai fait afin d'avoir des repères tout comme la fréquence cardiaque.  
Le change le programme : Pour la série suivante, je peux faire 30 secondes de travail /30 s de pause à chaque exercice.

| Exercices   | nom | Travail à faire | Travail fait | Sensations | Ma fréquence cardiaque<br>MAX 180  |
|-------------|-----|-----------------|--------------|------------|---|
| 1 Lettre :  |     |                 |              |            |   |
| 2 Lettre :  |     |                 |              |            |   |
| 3 Lettre :  |     |                 |              |            |   |
| 4 Lettre :  |     |                 |              |            |   |
| 5 Lettre :  |     |                 |              |            |   |
| 6 Lettre :  |     |                 |              |            |   |
| 7 Lettre :  |     |                 |              |            |   |
| 8 Lettre :  |     |                 |              |            |   |
| 9 Lettre :  |     |                 |              |            |   |
| 10 Lettre : |     |                 |              |            |   |

Pause 1 minute entre chaque exercice

**Rappel :** ma séance doit durer entre 20 et 30 min  
 Je peux faire une séance quotidienne ou 5 jours sur 7  
 J'ai de l'eau, mes chaussures laciées, un chrono et un espace dégagé



**Temps de ma séance :**