

Nom :
Prénom :

A renvoyer par atrium ou mail à chaque fin de semaine

MON DÉFI CHIFFRE : FEUILLE DE TRAVAIL (SUIVI DES SÉANCES)

T. DELOS / R. GAUTHIER

Je travaille 1 minute je me repose 1 minute
Je répète l'ensemble des exercices pour faire une séance d'environ 30 minutes-

	Exercice 1 Chiffre :	Exercice 2 Chiffre :	Exercice 3 Chiffre :	Exercice 4 Chiffre :	Exercice 5 Chiffre :	Exercice 6 Chiffre :	Nombre de tour à faire	Temps total de travail	Fréquence cardiaque
Exemple	1 : burpees	14 : fentes glissées	12 : back extention	24 : sprint sur place	8 : triceps mural	5 : jumping jack	4		MAX 180
Travail a fait	45° / 1'30/1'	1'/1'/1'/1'	1'/1'/1'/1'	35°/40°/45°/50°	1'/1'/1'/1'	1'/1'/1'/1'	4 tours	27	150
Lundi	Numero : Nom :	Numero : Nom							
Travail fait									
Mardi :	Numero : Nom :	Numero : Nom							
Travail fait									
Mercredi :	Numero : Nom :	Numero : Nom							
Travail fait									
Jeudi :	Numero : Nom :	Numero : Nom							
Travail fait									
Vendredi :	Numero : Nom :	Numero : Nom							
Travail fait									
Samedi :	Numero : Nom :	Numero : Nom							
Travail fait									
Dimanche :	Numero : Nom :	Numero : Nom							
Travail fait									

Je fais bien attention à avoir mes chaussures lacées.



Je peux ne pas avoir réussi 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 fais bien attention à avoir un espace dégagé