

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

Nom :  
Prénom :  
A renvoyer par atriium ou mail à chaque fin de semaine

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 45" / 1'30/1"	14 : fentes glissées 1' / 1' / 1' / 1'	12 : back extention 1' / 1' / 1' / 1'	24 : sprint sur place 35" / 40" / 45" / 50"	8 : triceps mural 1' / 1' / 1' / 1'	5 : jumping jack 1' / 1' / 1' / 1'	4	4 tours	27	MAX 180 150
Lundi	Numero : Nom :	Numero : Nom :	Numero : Nom :	Numero : Nom :	Numero : Nom :	Numero : Nom :				
Travail fait										
Mardi :	Numero : Nom :	Numero : Nom :	Numero : Nom :	Numero : Nom :	Numero : Nom :	Numero : Nom :				
Travail fait										
Mercredi :	Numero : Nom :	Numero : Nom :	Numero : Nom :	Numero : Nom :	Numero : Nom :	Numero : Nom :				
Travail fait										
Jeu di :	Numero : Nom :	Numero : Nom :	Numero : Nom :	Numero : Nom :	Numero : Nom :	Numero : Nom :				
Travail fait										
Vendredi :	Numero : Nom :	Numero : Nom :	Numero : Nom :	Numero : Nom :	Numero : Nom :	Numero : Nom :				
Travail fait										
Samedi :	Numero : Nom :	Numero : Nom :	Numero : Nom :	Numero : Nom :	Numero : Nom :	Numero : Nom :				
Travail fait										
Dimanche :	Numero : Nom :	Numero : Nom :	Numero : Nom :	Numero : Nom :	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