



NOM: **PRENOM:**

PROJET TONICITÉ <input type="checkbox"/>	EMOM <input type="checkbox"/>	AMRAP <input type="checkbox"/>	TABATA <input type="checkbox"/>
PROJET PUISSANCE <input type="checkbox"/>			

	HAUT DU CORPS	BAS DU CORPS	CARDIO
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

WARM UP

Echauffement



- 1- Compléter la fiche: choix
- 2- S'échauffer
- 3- Atteindre sa FC Cible

WOD 1

- 1- Enchaîner les ateliers choisis
- 2- Choix du nombre de répétitions
- 3- Choix des temps de récup

BPM

WOD 2

- 1- Enchaîner les ateliers choisis
- 2- Choix du nombre de répétitions
- 3- Choix des temps de récup

BPM



NOM:.....

PRENOM:.....

WARM UP

BPM atteints

WOD

1

WOD

2

ATELIER	<u>REPETITIONS</u>	Validé	Dégradé

ATELIER	<u>REPETITIONS</u>	Validé	Dégradé