

Séance n°1 – Prénom : NOM :

Test initial : 8 x 30s d'exercices alternés de 30s de repos

Réaliser le plus de répétitions possibles en 30s et marquer le plus de points possibles.

- Course : 1 répétition = 1 longueur = 4 points
- Squat = 1 point
- Down and up = 1 points
- Broad jump = 1 point

Prénom-NOM du juge-coach :

9 fois 30s d'exercices	Exercices	Exercice choisi (entourer)	Nombre de répétitions	Nombre de points
Temps 1	Course	Course
Temps 2	Burpees	Squats
Temps 3	Squats	Down and up
Temps 4	Course	Broad Jump
Temps 5	Burpees	Course
Temps 6	Squats	Squats
Temps 7	Course	Down and up
Temps 8	Squats	Broad Jump
TOTAL DE POINTS			

Séance n°1 – Prénom : NOM :

Test initial : 8 x 30s d'exercices alternés de 30s de repos

Réaliser le plus de répétitions possibles en 30s et marquer le plus de points possibles.

- Course : 1 répétition = 1 longueur = 4 points
- Squat = 1 point
- Down and up = 1 points
- Broad jump = 1 point

Prénom-NOM du juge-coach :

9 fois 30s d'exercices	Exercices	Exercice choisi (entourer)	Nombre de répétitions	Nombre de points
Temps 1	Course	Course
Temps 2	Burpees	Squats
Temps 3	Squats	Down and up
Temps 4	Course	Broad Jump
Temps 5	Burpees	Course
Temps 6	Squats	Squats
Temps 7	Course	Down and up
Temps 8	Squats	Broad Jump
TOTAL DE POINTS			