

Travail PPG à domicile 10 exercices

Préparation physique générale A3 BAC pour 2 semaines



classe :
 Nom :
 Prénom :

Semain 1										
Date :	Gainage 10sec	Gainage 10s	Gainage 10s	Burpee	Abdo bas 10x	Abdo haut 10x	Pompes	étirement dos	étirement bras	étirement jambes
	de face	latéral gauche	latéral droit	10x	Relevé de jambes	Relevé de buste	10x	5 excices	3 par bras	2 par jambes
Lundi										
Mardi										
Mercredi										
Jeudi										
Vendredi										
	<input type="checkbox"/> Case à cocher	<input type="checkbox"/> Case à cocher	<input type="checkbox"/> Case à cocher	<input type="checkbox"/> Case à cocher	<input type="checkbox"/> Case à cocher	<input type="checkbox"/> Case à cocher	<input type="checkbox"/> Case à cocher	<input type="checkbox"/> Case à cocher	<input type="checkbox"/> Case à cocher	<input type="checkbox"/> Case à cocher

Semaine 2										
Date :	Gainage 10sec	Gainage 10s	Gainage 10s	Burpee	Abdo bas 10x	Abdo haut 10x	Pompes	étirement dos	étirement bras	étirement jambes
	de face	latéral gauche	latéral droit	10x	Relevé de jambes	Relevé de buste	10x	5 excices	3 par bras	2 par jambes
Lundi										
Mardi										
Mercredi										
Jeudi										
Vendredi										
	<input type="checkbox"/> Case à cocher	<input type="checkbox"/> Case à cocher	<input type="checkbox"/> Case à cocher	<input type="checkbox"/> Case à cocher	<input type="checkbox"/> Case à cocher	<input type="checkbox"/> Case à cocher	<input type="checkbox"/> Case à cocher	<input type="checkbox"/> Case à cocher	<input type="checkbox"/> Case à cocher	<input type="checkbox"/> Case à cocher

Renvoyer moi votre fiche de travail par mail SVP, pour le week-end du 20 mars 2020. Elle sera évalué lors de notre prochaine alternance
aldirr2@gmail.com



Renseignez les cases avec vos performances en nombres ou en temps réels
 Cliquez sur les exercices pour avoir la vidéo descriptive
 Pour les étirements consulter le fichier étirements ci joint avec les tutos en vidéo

Bon entrainement

