|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Planification | Sujet principal | Objectifs |
|  | Warm-Up |  |  |
|  | 1ière partie |  |  |
|  | *2e partie**optionnel* |  |  |
|  | Cool Down |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Duré | But partiel | Forme d’entraînement | Remarques |
|  | Temps | Qu’est-ce que je veux améliorer ? | Comment procéder ? |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Duré | But partiel  | Forme d’entraînement | Remarques |
|  | Temps | Qu’est-ce que je veux améliorer ? | Comment procéder ? |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |