

Séance d'entraînement



Équipe: _____

Séance No.: _____

Date : _____

Heure: _____

Durée: _____

Version No.: _____

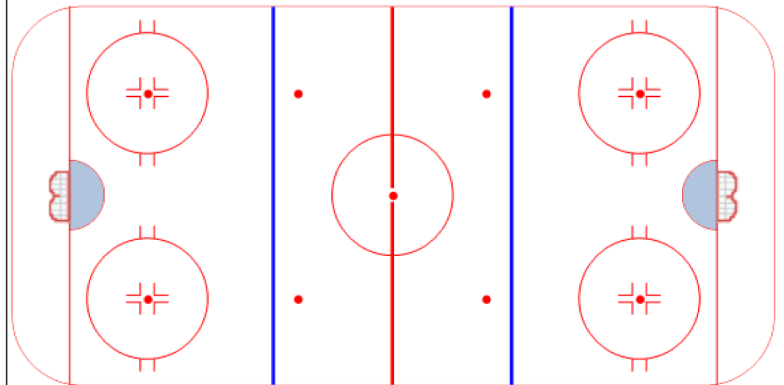
Préparé par: _____

Objectifs / instructions:

Exercice no. : _____ Durée : _____ minutes De : _____ À : _____

Titre : _____

Description

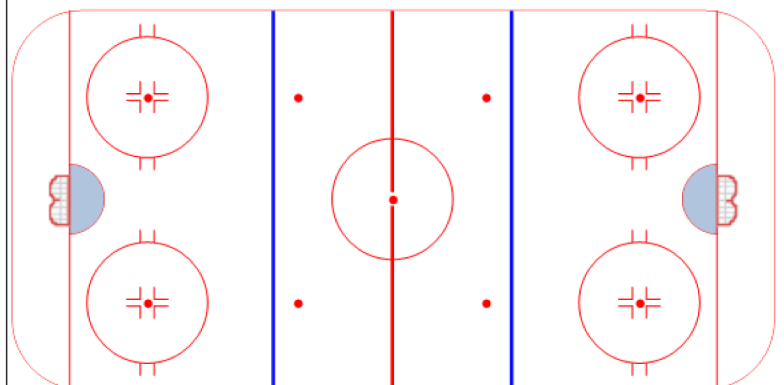


Points clés :

Exercice no. : _____ Durée : _____ minutes De : _____ À : _____

Titre : _____

Description

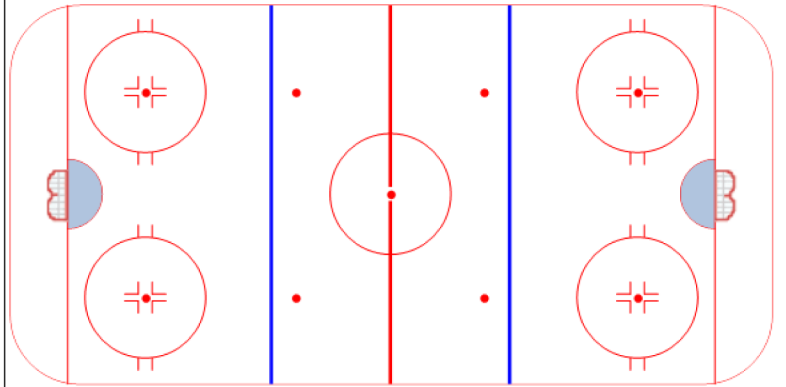


Points clés :

Exercice no. : _____ Durée : _____ minutes De : _____ À : _____

Titre : _____

Description

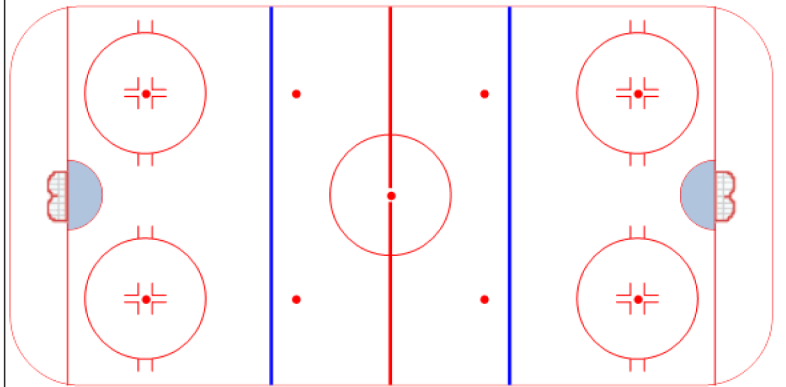


Points clés :

Exercice no. : _____ Durée : _____ minutes De : _____ À : _____

Titre : _____

Description

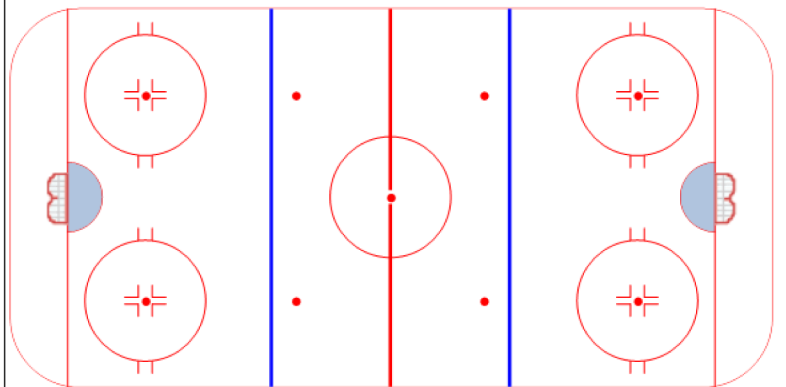


Points clés :

Exercice no. : _____ Durée : _____ minutes De : _____ À : _____

Titre : _____

Description



Points clés :