

Séance 2

Date:Heure de sommeil :

EXERCICES	ÉCHAUFFEMENT	SÉRIES / RÉPÉTITIONS	REPOS	NIVEAU / RÉPÉTITIONS	NIVEAU/ RÉPÉTITIONS	NIVEAU/ RÉPÉTITIONS	
Pompes	OUI	3x10	90 à 120 sec	/	/	/	
Squat	OUI	3x10	90 à 120 sec	/	/	/	
Tractions	OUI	3x10	90 à 120 sec	/	/	/	
Abdos	OUI	3x10	90 à 120 sec	/	/	/	

Commentaires et sensations sur la séance :