PROJET FITNESS : 30 Minutes / 7 Pts

Objectif poursuivi :

NOM : Prénom : Temps de travail actif :

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
BLOCS STEP AEROBIC																														
RENFORCEMENT MUSCULAIRE																														
RECUPERATION ETIREMENTS																														

RENFORCEMENT MUSCULAIRE : groupes, exercice, séries, répétions	ETIREMENTS : groupes + ex