

JOUR 1



Réalise **5 fois** ce parcours, entre chaque parcours complet fais une **pause de 3 minutes !!**

Tes répétitions tu compteras !!
La meilleure valeur des 5 tours tu noteras



Exercices	Tps de travail	Tps de récupération	Comment je me sens à la fin de l'exercice	Score : nombre de répétitions max
 Jumping jack	30 secondes	30 secondes		... répétitions Total équipe :
 Pompes	30 secondes	30 secondes		... répétitions Total équipe:
 Demi-Squat Jump	30 secondes	30 secondes		... répétitions Total équipe :
 Dips (attention mettre la chaise contre un mur)	30 secondes	30 secondes		... répétitions Total équipe :
 Burpees	30 secondes	30 secondes		... répétitions Total équipe :

F.C DE DEBUT DE SEANCE
..... puls/min

FREQUENCE CARDIAQUE DE FIN DE SEANCE
..... puls/min