

# MON CAHIER DE PERFORMANCE DEFIS SPORTIFS

**NOM :**

**PRENOM :**

**AGE :**



DEFI ET DATE	MES PERFORMANCES en fonction des exercices	MES REMARQUES
<i><b>EXEMPLE :</b> 1 le 18 mars 2020</i>	<i>Squats : 20 Chaise : j'ai tenu les 15 secondes Montées de genoux : 30 Pompes : 10 Directs : 50 Crunch inversés : 20 Gainage dorsal : j'ai tenu que 35 secondes</i>	<i>Super séance, j'ai mal partout mais la séance de relaxation m'a fait beaucoup de bien !</i>
<b>1</b>		
<b>2</b>		
<b>3</b>		
<b>4</b>		
<b>5</b>		

<b>6</b>		
<b>7</b>		
<b>8</b>		
<b>9</b>		
<b>10</b>		
<b>11</b>		
<b>12</b>		
<b>13</b>		
<b>14</b>		
<b>15</b>		

