

MON CAHIER DE PERFORMANCE DEFIS SPORTIFS

NOM :

PRENOM :

AGE :



DEFI ET DATE	MES PERFORMANCES en fonction des exercices	MES REMARQUES
<i>EXEMPLE : 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>
1		
2		
3		
4		
5		

6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

