

Prénom : _____

Catégorie : PPG

Fiche N°1

Ordre de passage	Code	Eléments	Séance 1 Qté:	Séance 2 Qté:	Séance 3 Qté:	Séance 4 Qté:	Séance 5 Qté:
5	APPG	Monter de corde avec ou sans les pieds.					
3	BPPG	Traction sur BI avec aide d'un caisson 2 séries de 20.					
4	CPPG	Pompes: mains sur petite poutre 2 séries de 15.					
7	DPPG	Abdos aux espaliers: 4 ou 5 série de 10 ou 20 ou 30.					
8	EPPG	3 séries de 20 rameurs.					
6	FPPG	Prise d'élan barre fixe					
1	GPPG	Ecart: les trois: le maximum jusqu'à début de douleurs.					
2	HPPG	Ecrasement faciale: 3 séries de 20 tenu 10 secondes.					

Ce document à été crée avec Win2pdf disponible à <http://www.win2pdf.com/fr>
La version non enregistrée de Win2pdf est uniquement pour évaluation ou à usage non commercial.