

PLANIFICATION DE LEÇONS

Circuit 1	Niveau <input type="checkbox"/> facile <input type="checkbox"/> modéré <input type="checkbox"/> intensif				
Circuit musculaire et de coordination	Exercice 1	Exercice 2	Exercice 3	Exercice 4	Exercice 5
	#	#	#	#	#
Circuit de souplesse	Exercice 6	Exercice 7	Exercice 8	Exercice 9	Exercice 10
	#	#	#	#	#

Circuit 2	Niveau <input type="checkbox"/> facile <input type="checkbox"/> modéré <input type="checkbox"/> intensif				
Circuit musculaire et de coordination	Exercice 1	Exercice 2	Exercice 3	Exercice 4	Exercice 5
	#	#	#	#	#
Circuit de souplesse	Exercice 6	Exercice 7	Exercice 8	Exercice 9	Exercice 10
	#	#	#	#	#

Circuit 3	Niveau <input type="checkbox"/> facile <input type="checkbox"/> modéré <input type="checkbox"/> intensif				
Circuit musculaire et de coordination	Exercice 1	Exercice 2	Exercice 3	Exercice 4	Exercice 5
	#	#	#	#	#
Circuit de souplesse	Exercice 6	Exercice 7	Exercice 8	Exercice 9	Exercice 10
	#	#	#	#	#

Compilation d'exercices

Début de la saison

Fin de la saison

Niveau facile

Niveau modéré

Niveau intensif

facile	facile & moyen	moyen
facile & moyen	moyen	moyen & exigeant
moyen	moyen & exigeant	exigeant