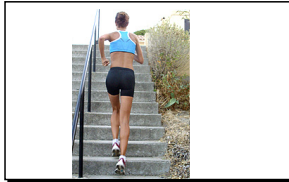




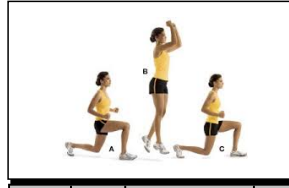
EX1



| | Série | sec. | Tempo | Résult. | Durée |
|-----------|-------|------|-------|---------|-------|
| Circuit 1 | 1 | 60 | | | |
| Circuit 2 | | | | | |
| Circuit 3 | | | | | |

Note:

EX2



| | Série | sec. | Tempo | Résult. | Durée |
|-----------|-------|------|-------|---------|---------|
| Circuit 1 | 1 | 20 | | | 0.33333 |
| Circuit 2 | 0 | 1 | 30 | | 0.5 |
| Circuit 3 | 0 | 1 | 30 | | 0.5 |

Note:

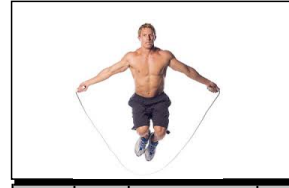
EX3



| | Série | sec. | Tempo | Résult. | Durée |
|-----------|-------|------|-------|---------|---------|
| Circuit 1 | 1 | 20 | | | 0.33333 |
| Circuit 2 | 1 | 30 | | | 0.5 |
| Circuit 3 | 1 | 30 | | | 0.5 |

Note:

EX4



| | Série | sec. | Tempo | Résult. | Durée |
|-----------|-------|------|-------|---------|---------|
| Circuit 1 | 1 | 20 | | | 0.33333 |
| Circuit 2 | 1 | 30 | | | 0.5 |
| Circuit 3 | 1 | 30 | | | 0.5 |

Note:

EX5



| | Série | sec. | Tempo | Résult. | Durée |
|-----------|-------|------|-------|---------|---------|
| Circuit 1 | 1 | 20 | | | 0.33333 |
| Circuit 2 | 1 | 30 | | | 0.5 |
| Circuit 3 | 1 | 30 | | | 0.5 |

Note:

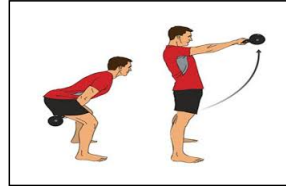
EX6



| | Série | sec. | Tempo | Résult. | Durée |
|-----------|-------|------|-------|---------|---------|
| Circuit 1 | 1 | 20 | | | 0.33333 |
| Circuit 2 | 1 | 30 | | | 0.5 |
| Circuit 3 | 1 | 30 | | | 0.5 |

Note:

EX7



| | Série | sec. | Tempo | Résult. | Durée |
|-----------|-------|------|-------|---------|---------|
| Circuit 1 | 1 | 20 | | | 0.33333 |
| Circuit 2 | 1 | 30 | | | 0.5 |
| Circuit 3 | 1 | 30 | | | 0.5 |

Note:

EX8



| | Série | sec. | Tempo | Résult. | Durée |
|-----------|-------|------|-------|---------|---------|
| Circuit 1 | 1 | 20 | | | 0.33333 |
| Circuit 2 | 1 | 30 | | | 0.5 |
| Circuit 3 | 1 | 30 | | | 0.5 |

Note:

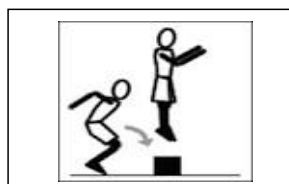
EX9



| | Série | sec. | Tempo | Résult. | Durée |
|-----------|-------|------|-------|---------|---------|
| Circuit 1 | 1 | 20 | | | 0.33333 |
| Circuit 2 | 1 | 30 | | | 0.5 |
| Circuit 3 | 1 | 30 | | | 0.5 |

Note:

EX10



| | Série | sec. | Tempo | Résult. | Durée |
|-----------|-------|------|-------|---------|---------|
| Circuit 1 | 1 | 20 | | | 0.33333 |
| Circuit 2 | 1 | 30 | | | 0.5 |
| Circuit 3 | 1 | 30 | | | 0.5 |

Note:

EX11



| | Série | sec. | Tempo | Résult. | Durée |
|-----------|-------|------|-------|---------|---------|
| Circuit 1 | 1 | 20 | | | 0.33333 |
| Circuit 2 | 1 | 30 | | | 0.5 |
| Circuit 3 | 1 | 30 | | | 0.5 |

Note:

EX12



| | Série | sec. | Tempo | Résult. | Durée |
|-----------|-------|------|-------|---------|---------|
| Circuit 1 | 1 | 20 | | | 0.33333 |
| Circuit 2 | 1 | 30 | | | 0.5 |
| Circuit 3 | 1 | 30 | | | 0.5 |

Note:

nb circuits : 3 - nb exercices : 11.333333333333333
 pause entre les exercices : 10 s

durée de travail: 15:40
 durée séance avec pause : 21:20