

TESTS PHYSIQUES : EVOLUTION



Nom, Prénom :

Date : Test n° :

Date des derniers tests :

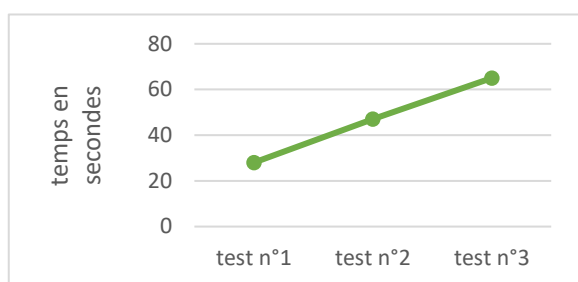
Nombre de séances depuis les derniers tests :

Atelier 1 : Equilibre statique - équilibre (coordination)

Variante : 1 / 2 / 3 / 4 :

Temps en secondes (120 max.) :

Evolution : test n°1 test n°2 test n°3
 28 47 65

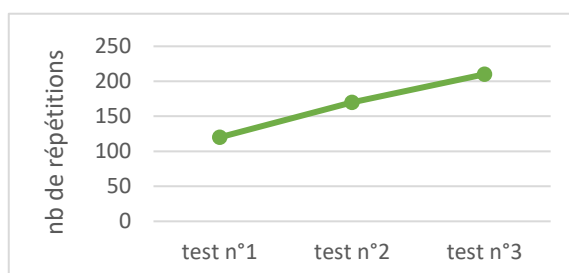


Atelier 2 : Marche statique - endurance

Variante : 1 / 2 / 3 / 4 :

Nombre de répétitions :

Evolution : test n°1 test n°2 test n°3
 120 170 210



Atelier 3 : Tirer / soulever - coordination, force du haut du corps, vitesse

Variante : 1 / 2 / 3 / 4 :

Nombre de répétitions :

Evolution: test n°1 test n°2 test n°3
 24 33 39

