



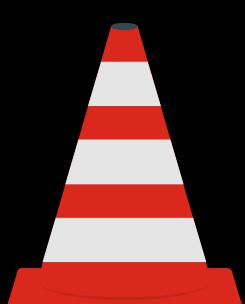
PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE SUPPLÉMENTAIRE (PEPS)



8 h à 8 h 45

Du lundi au jeudi @ Gymnase Secodaire
26, chemin Maple Leaf, A-296
Le vendredi @ Gymnase Buell

LUNDI



Entraînement en vue de
l'évaluation FORCE

MARDI



Équilibre et cardio

MERCREDI



Force musculaire et
mise en forme

JEUDI



Vitesse, agilité et
entraînement par
intervalles

VENDREDI



Mobilité et stabilité
du tronc