



# 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 stabilisé  
du tronc**