



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**