

Date: Délai de contrôle:

**Formulation commune d'un objectif:**

.....  
Date: Délai de contrôle:

**Formulation commune d'un objectif:**

+2 .....

.....  
.....  
.....

+1 .....

.....  
.....  
.....

0 .....

.....  
.....  
.....

-1 .....

.....  
.....  
.....

-2 .....

.....  
.....

+2 .....

.....  
.....  
.....

+1 .....

.....  
.....  
.....

0 .....

.....  
.....  
.....

-1 .....

.....  
.....  
.....

-2 .....



.....  
.....  
.....

**But de l'exercice:** .....  
 actuel  accompli

**Position de départ:**  
(y.c. lieu, horaire)

**Exécution:**  
(y.c. répétitions, durée)

**Attention à:**

**But de l'exercice:** .....  
 actuel  accompli

**Position de départ:**  
(y.c. lieu, horaire)

**Exécution:**  
(y.c. répétitions, durée)

**Attention à:**

.....  
**Fréquence d'entraînement:**

Date	1-2 X	> 2 X	Date	1-2 X	> 2 X

**Meine Bemerkungen:**

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

**Fréquence d'entraînement:**

Date	1-2 X	> 2 X	Date	1-2 X	> 2 X

**Meine Bemerkungen:**

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

.....

.....

**Mes remarques:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....