# Développement d’un exercice sur 7 leçons

#### Exercice y développé sur 7 semaines

L’exercice 7 sera entraîné pendant 7 semaines. Semaines x à z

* Il sera construit et développé pas par pas du facile au difficile (but, efficace, consécutivement)

**semaines**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N° de l’exercice Mouvement de base | **x** | **x** | **x** | **x** | **x** | **x** | **x** |  |
| **Titre de l’exercice**  **Sous-titre**   1. Exercice 2. Exercice   **Sous-titre**   1. Exercice |  |  |  |  |  |  |  | Parties de l’exercice qui seront fait pendant cette semaine |