










Body-Check


Programme


Ce tableau sert de contrôle pour vérifier que toutes les principales articulations et les muscles correspondants sont entraînés dans le programme d'entraînement.

Fonction Articulations	Flex/Ext ou Atp/Rtp	Adb ou flexion latérale	Rotation	Adbt
 CV				X
 E				
 C		X	X	X
 P		X	X	X
 H				
 G		X	X	X
 Ch		X	X	X

Autres éléments qui doivent être contenus dans chaque leçon:

 Stabilisation du tronc			
 Sensorimotricité (capacités cognitives et de coordination)			
 Entraînement cardio-vasculaire (au moins 10 min. sans arrêt)			
Grains de savoir (Quoi et dans quel exercice) -> <i>Idéalement un thème par leçon qui pourra être traité dans plusieurs exercices</i>			

 Est contenu dans l'exercice:

 Pas possible ou judicieux