

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	Abd ou flexion latérale	Rotation	Abdt
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