



Sommaire

Page 1	Préparation physique . Semaine 20 juillet au 26 juillet
Page 2	Préparation physique . Semaine 27 juillet au 02 août
Pages 3-4	Préparation physique . Semaine 03 août au 09 août
Pages 5-6	Préparation physique . Semaine 10 août au 16 août
Pages 7-8	Préparation physique . Semaine 17 août au 23 août
Pages 9-10	Étirement musculaire
Page 11	Mobilisation articulaire (Échauffement)
Pages 12-13	Les besoins nutritionnels des adolescents
Pages 14-15	Dépenser les calories