



CAHIER POSTURAL





Date :



Objectif

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Exercice

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Pour la prochaine fois?

.....

.....

.....

.....

.....



Date :



Objectif

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Exercice

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Pour la prochaine fois?

.....

.....

.....

.....

.....



Date :



Objectif

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Exercice

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Pour la prochaine fois?

.....

.....

.....

.....

.....



Date :



Objectif

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Exercice

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Pour la prochaine fois?

.....

.....

.....

.....

.....



Date :



Objectif

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Exercice

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Pour la prochaine fois?

.....

.....

.....

.....

.....



Date :



Objectif

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Exercice

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Pour la prochaine fois?

.....

.....

.....

.....

.....



Date :



Objectif

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Exercice

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Pour la prochaine fois?

.....

.....

.....

.....

.....



Date :



Objectif

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Exercice

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Pour la prochaine fois?

.....

.....

.....

.....

.....



Date :



Objectif

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Exercice

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Pour la prochaine fois?

.....

.....

.....

.....

.....



Date :



Objectif

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Exercice

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Pour la prochaine fois?

.....

.....

.....

.....

.....



Le 3 Box System vous permet de structurer les actions à prendre pour rester en forme.
Mettez-le à jour régulièrement!



MOYENS D'ESCALADE

CHAQUE SEMAINE

QUAND JE

QUAND JE

QUAND JE

JE DOIS

JE DOIS

JE DOIS

CHAQUE JOUR

QUAND JE

QUAND JE

QUAND JE

JE DOIS

JE DOIS

JE DOIS