

## RETOUR SUR LA LECON 5, la Clé TECHNIQUE

<b>Evaluez-vous</b>	<b>0/1 A travailler</b>	<b>0.5/1 Presque maîtrisé</b>	<b>1/1 Acquis</b>
CARDIO (test monter/descendre)			
FORCE BAS DU CORPS (test Squat)			
FORCE ABDOS (test Hover)			
FORCE PECTORAUX et BRAS (test Pompe)			
SOUPLESSE (test souplesse Ischios-jambiers)			
QUIZ Anatomie			
QUIZ Filières énergétiques			
Position & Exécution sur le Squat			
Position & Exécution sur le Patineur			
Position & exécution sur la Pompe			
Position & Exécution sur la Fente			
Etat d'esprit pour ces tests (motivation, détermination, humilité)			
<b>TOTAL / 12</b>			

De 0 à 5 : vous savez ce qui est à revoir, ne vous découragez pas ! 😊

De 5.5 à 8 : vous partez avec de bonnes bases ! Continuez ! 🙌

De 8.5 à 12 : excellent ! Vous avez tous les atouts pour aborder la Clé Coaching 👍