

**FICHE DE SUIVI : Courir Vite**

Prénom :

**Séance 1**

Date : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Courir vite pendant 10 secondes		
<input type="checkbox"/> Entre 0 et 5m	<input type="checkbox"/> Entre 5 et 10m	<input type="checkbox"/> Entre 10 et 15m
<input type="checkbox"/> Entre 15 et 20m	<input type="checkbox"/> Entre 20 et 25m	<input type="checkbox"/> Entre 25 et 30m
<input type="checkbox"/> Entre 30 et 35m	<input type="checkbox"/> Entre 35 et 40m	<input type="checkbox"/> Plus de 40m

**Séance 3**

Date : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Courir droit	
Course 1 :	Course 2 :
Course 3 :	Course 4 :
Course 5 :	Course 6 :

**Séance 4**

Date : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Maintenir sa vitesse	
Course 1 :	Course 2 :
Course 3 :	Course 4 :
Course 5 :	Course 6 :

**Séance 5**

Date : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Courir droit	
Manche 1. Nombre de points :	Manche 2. Nombre de points :
Manche 3. Nombre de points :	Manche 4. Nombre de points :

**Séance 6**

Date : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Courir vite pendant 10 secondes		
<input type="checkbox"/> Entre 0 et 5m	<input type="checkbox"/> Entre 5 et 10m	<input type="checkbox"/> Entre 10 et 15m
<input type="checkbox"/> Entre 15 et 20m	<input type="checkbox"/> Entre 20 et 25m	<input type="checkbox"/> Entre 25 et 30m
<input type="checkbox"/> Entre 30 et 35m	<input type="checkbox"/> Entre 35 et 40m	<input type="checkbox"/> Plus de 40m