

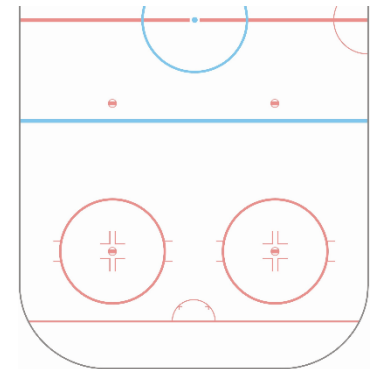


PLAN DE PRATIQUE DEMI-GLACE

Coach: _____ Équipe: _____

Date: _____ Focus: _____ Début: _____ Durée: _____ min

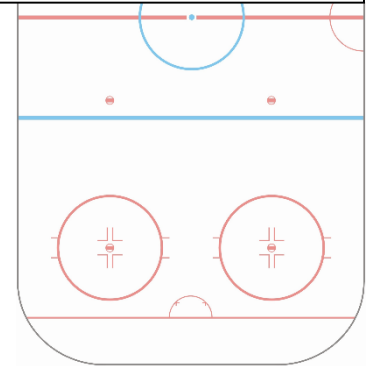
Exercice: _____ Skill: _____ Durée: _____



Points clés

Équipement

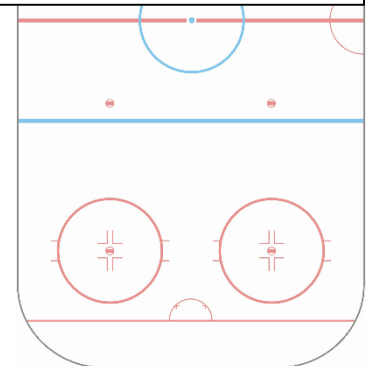
Exercice: _____ Skill: _____ Durée: _____



Points clés

Équipement

Exercice: _____ Skill: _____ Durée: _____



Points clés

Équipement