

Nom : Prénom :

Date :

GAMMES quilles 7 et 10

Effectuer 30 fois de suite la quille 10 et/ou 7

Objectif : concentration et régularité. Test des capacités physique, tactique et mentale

Durée de l'exercice :

% de réussite :

QUILLE n° 10	X pour réussi 0 pour raté		QUILLE n°7	X pour réussi 0 pour raté
1			1	
2			2	
3			3	
4			4	
5			5	
6			6	
7			7	
8			8	
9			9	
10			10	
11			11	
12			12	
13			13	
14			14	
15			15	
16			16	
17			17	
18			18	
19			19	
20			20	
21			21	
22			22	
23			23	
24			24	
25			25	
26			26	
27			27	
28			28	
29			29	
30			30	

QUILLE 10	réussis : .../30 ratés :/30		QUILLE 7	réussis :/30 ratés :/30
------------------	--------------------------------------	--	-----------------	--

OBSERVATIONS :

.....

.....

.....

.....