FICHE HEBDOMADAIRE LANCERS FRANCS

Semaine n°	Lundi ……./……. au dimanche ……./…….

Noms	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	TOTAL	%

Objectif: Marquer 100 lancers francs par semaine

Principe: Noter, pour chaque série, combien de tirs j'ai besoin pour marquer 10 LF