# Tests Physiques d'ACA record en haltérophilie

**Nom de l'athlète** _____

**ID ACA** _____

**CLUB ACA** _____

**Athlète OPTS** _____

**Poids de l'athlète (kgs)** _____

**Nom de l'entraîneur** _____

**Courriel de l'entraîneur** _____

**Téléphone de l'entraîneur** _____

**Signature de l'entraîneur** _____

**Date de signature** _____

| Exercice | Répétitions | Sets | Poids (kgs) | Date de levée |
|---|---|---|---|---|
| SQUAT | | | | |
| SQUAT | | | | |
| SQUAT | | | | |
| SQUAT | | | | |
| SQUAT | | | | |
| SQUAT | | | | |
| SQUAT | | | | |
| SQUAT | | | | |
| SQUAT | | | | |
| SQUAT | | | | |
| SQUAT | | | | |
| SQUAT | | | | |
| SQUAT | | | | |

| Exercice | Répétitions | Sets | Poids (kgs) | Date de levée |
|---|---|---|---|---|
| Soulevé de terre | | | | |
| Soulevé de terre | | | | |
| Soulevé de terre | | | | |
| Soulevé de terre | | | | |
| Soulevé de terre | | | | |
| Soulevé de terre | | | | |
| Soulevé de terre | | | | |
| Soulevé de terre | | | | |
| Soulevé de terre | | | | |
| Soulevé de terre | | | | |
| Soulevé de terre | | | | |
| Soulevé de terre | | | | |
| Soulevé de terre | | | | |