



Quel est mon objectif? Pour quand est-il prévu?

J'aimerais réaliser une traction stricte d'ici 3 mois.

Pourquoi ai-je fixé cet objectif? Comment vais-je en profiter?

Tracter mon poids est un mouvement qui me semblait irréalizable il y a encore peu, mais réussir cet exercice me rendrait fier, me donnerait confiance en moi, et me permettrait de participer à une course d'obstacle avec beaucoup moins d'appréhension.

Quels sont mes obstacles actuels?

Ma force de tirage est limitée, je ne la travaille pas suffisamment.

Il me reste quelques kilos à perdre, je ne fais attention à ma nutrition que par intermittence.

Qui peut m'aider? Avec qui partager mon objectif?

L'équipe de la salle pourra soutenir mon projet, suivre mon évolution et me conseiller sportivement.

Pour l'alimentation, je compte sur mon chérie pour me soutenir dans ma démarche de mieux manger.

Quel est mon point de départ? Quelles en sont les étapes / Sous objectifs?

Actuellement je ne passe qu'une seule traction à l'élastique intermédiaire. Il faudra donc que je réussisse dans un premier temps à en réaliser davantage (d'ici 1 mois), avant de passer au plus petit (dans 2 mois).

Quel est mon plan d'action?

Plus de travail de tirage. Je resterais 2x par semaine après le cours pour réaliser quelques tirages anneaux, haltères, tractions élastiques etc. Et j'ajouterais un peu de travail de traction excentrique. Je resterais concentré et y mettrais beaucoup d'effort.

Des efforts nutritionnels. Moins de grignotage et plus de légumes dans mon assiette.