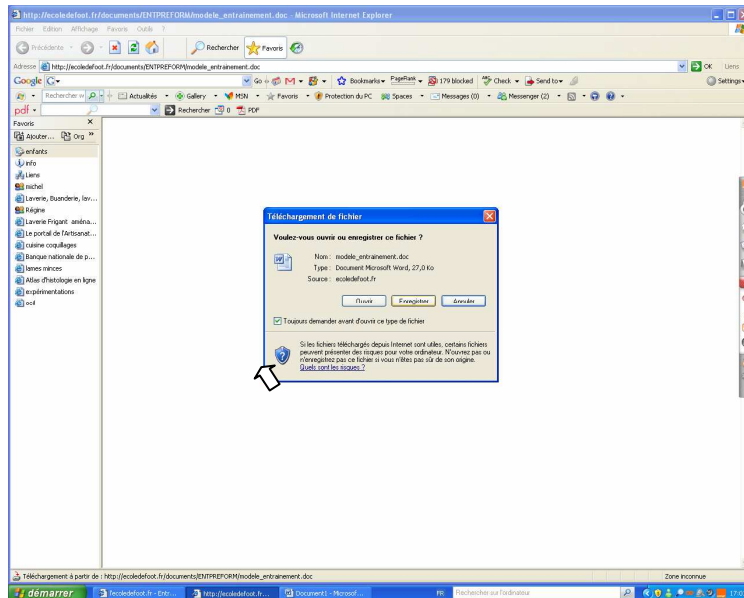
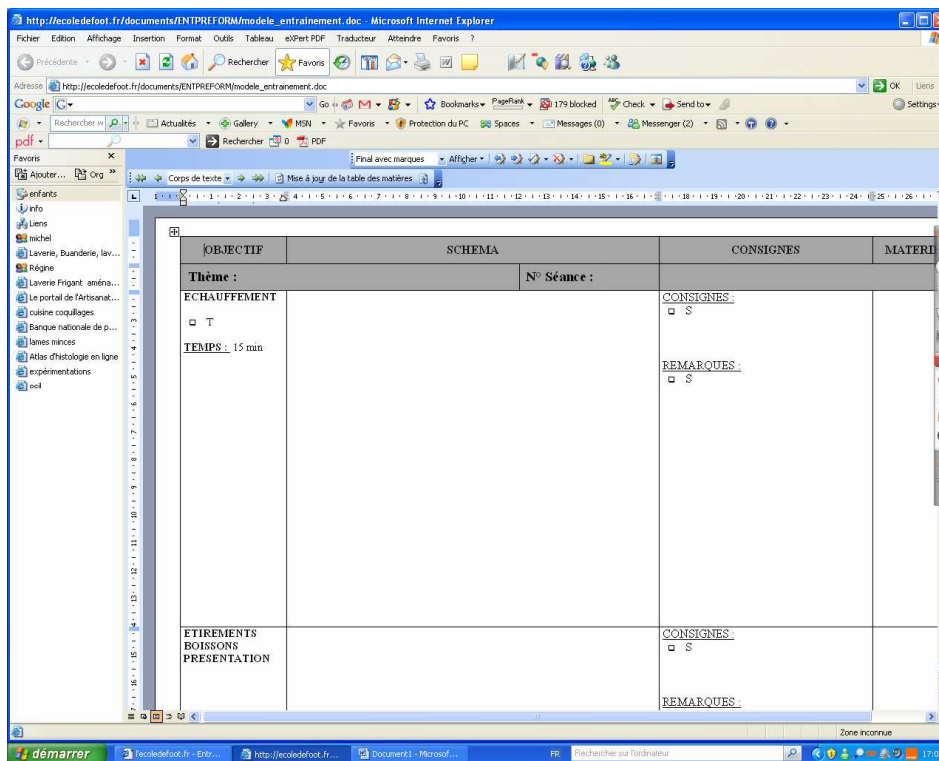


COMMENT COMPOSER UN ENTRAINEMENT A PARTIR DES FICHIERS MIS A VOTRE DISPOSITION

- 1 – Cliquez sur le lien « MODELE ENTRAINEMENT »
- 2 – Enregistrer dans vos documents

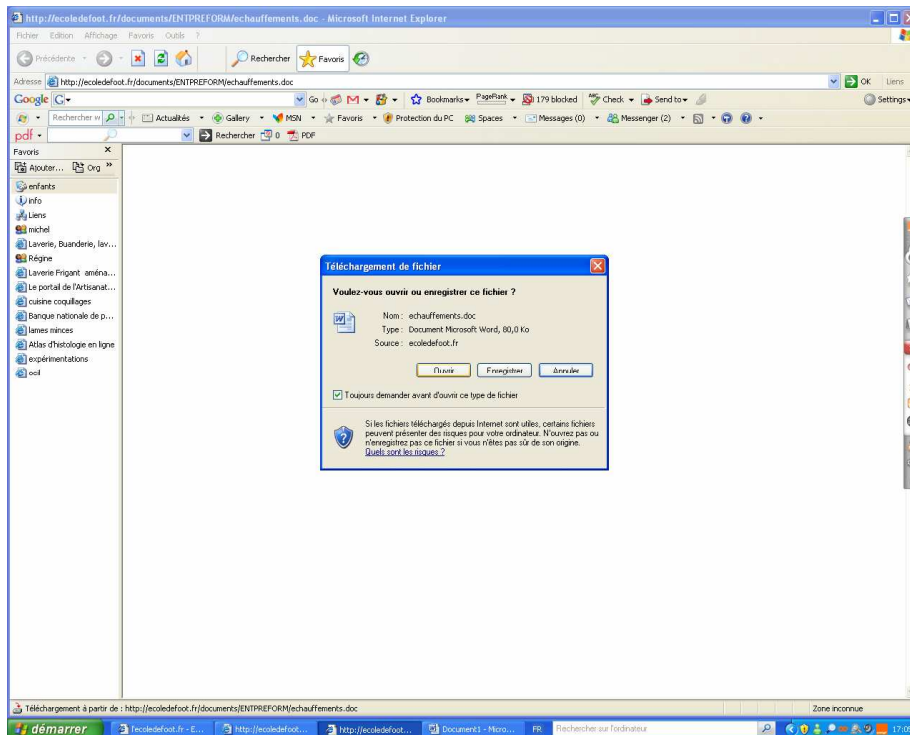


- 3 – Laisser ce document ouvert



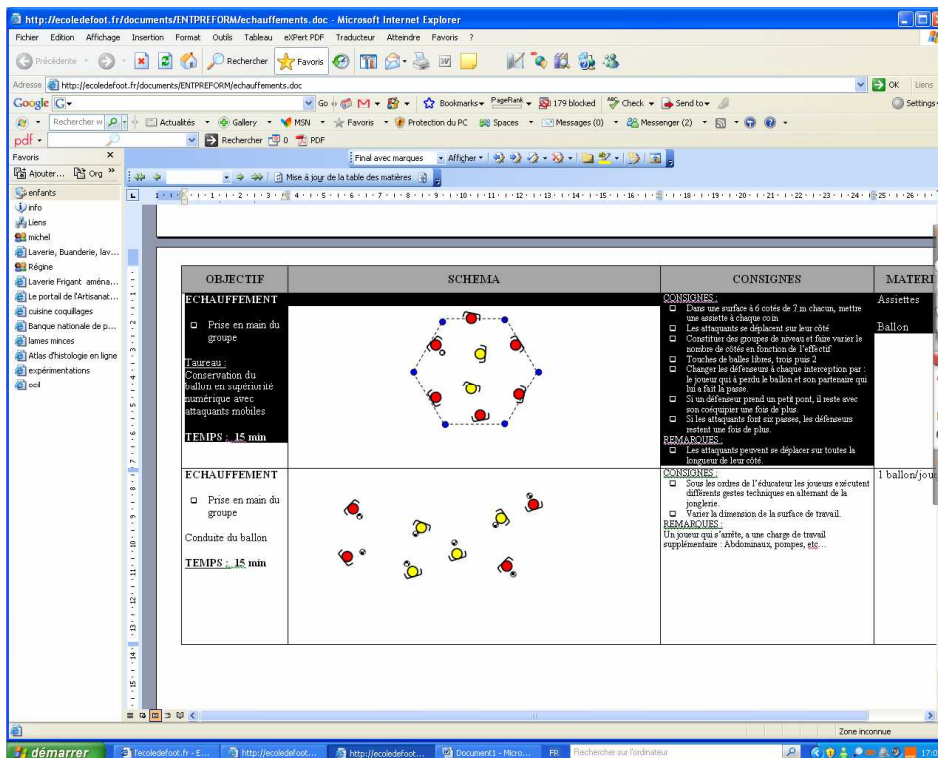
Les entraînements sont organisés par thème.

4- Choisir le thème et ouvrir le document En cliquant sur le lien concerné.

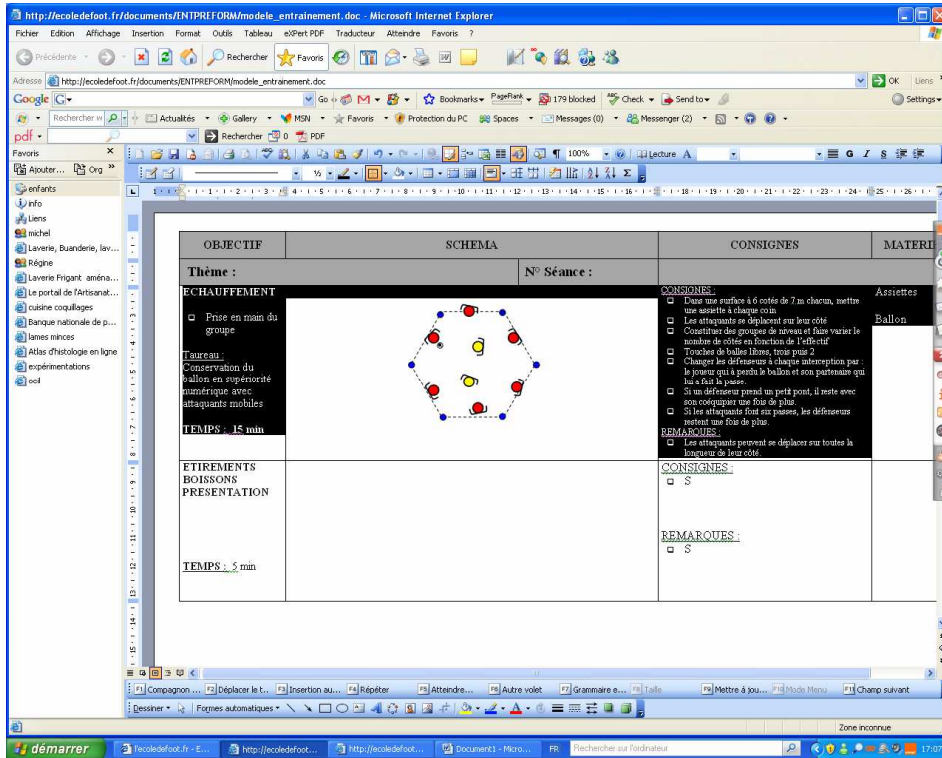


5 – Sélectionner l'exercice de votre choix (Attention sélectionner toute la ligne)

6- Appuyer sur la touche CTRL et la touche « C » pour copier cette ligne



- 7 – Retourner au document « MODELE ENTRAINEMENT »
- 8 – Sélectionner toute la ligne en rapport avec l'exercice choisi.
- 9 – Appuyer sur la touche CTRL et la touche « V » pour copier l'exercice dans « MODELE ENTRAINEMENT »



- 10 - En faire de même pour tout l'entraînement et composer l'entraînement de votre choix
- 11 – Lorsque vous avez terminé votre entraînement, enregistrer le dans vos documents.

