

MEDIT'ACTION



PLANIFICATION ET FIXATION D'OBJECTIFS

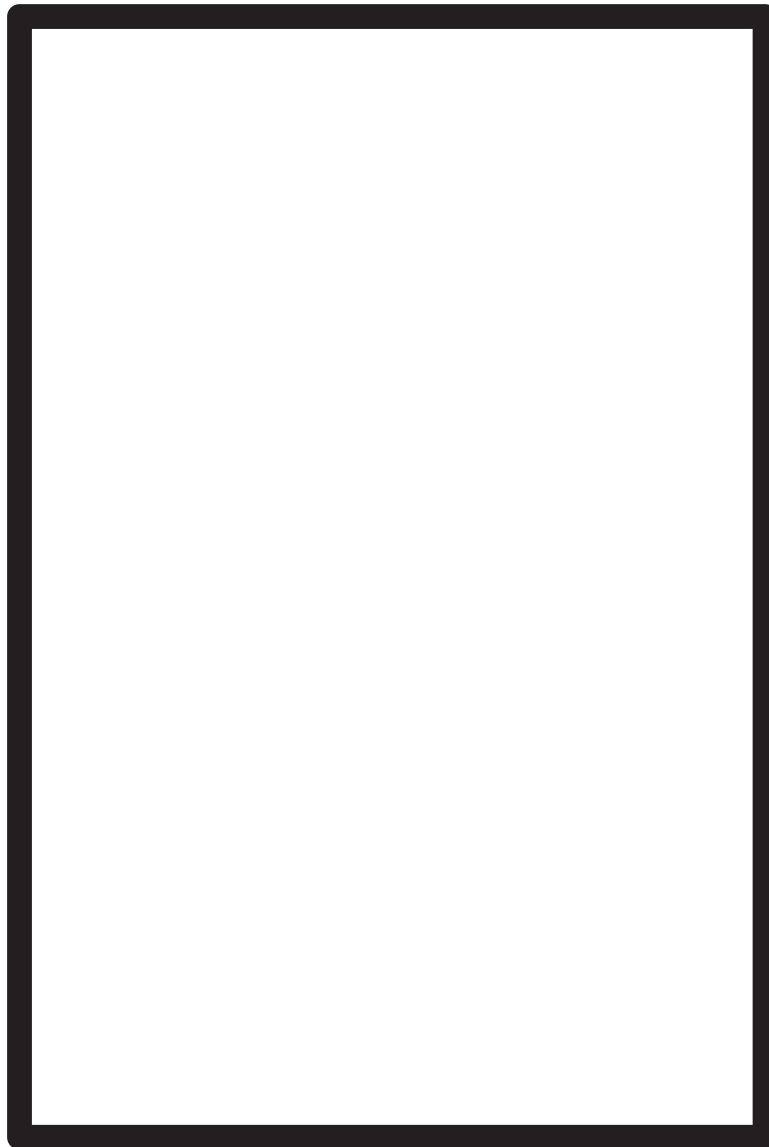
EAT - SLEEP - **MEDITATE** - JIU JITSU

Nom :

Prénom :

Ceinture :

Catégorie :



Dans ce cadre, mets une photo, un dessin, une citation qui symbolise ta saison, tes objectifs, tes ambitions, ta direction, ta progression.

4 PILIERS DE PERFORMANCE

TECHNIQUE

0

100

TACTIQUE

0

100

PHYSIQUE

0

100

MENTAL

0

100

SEPT 2026 – JUIN 2027

OBJECTIFS

Technique :

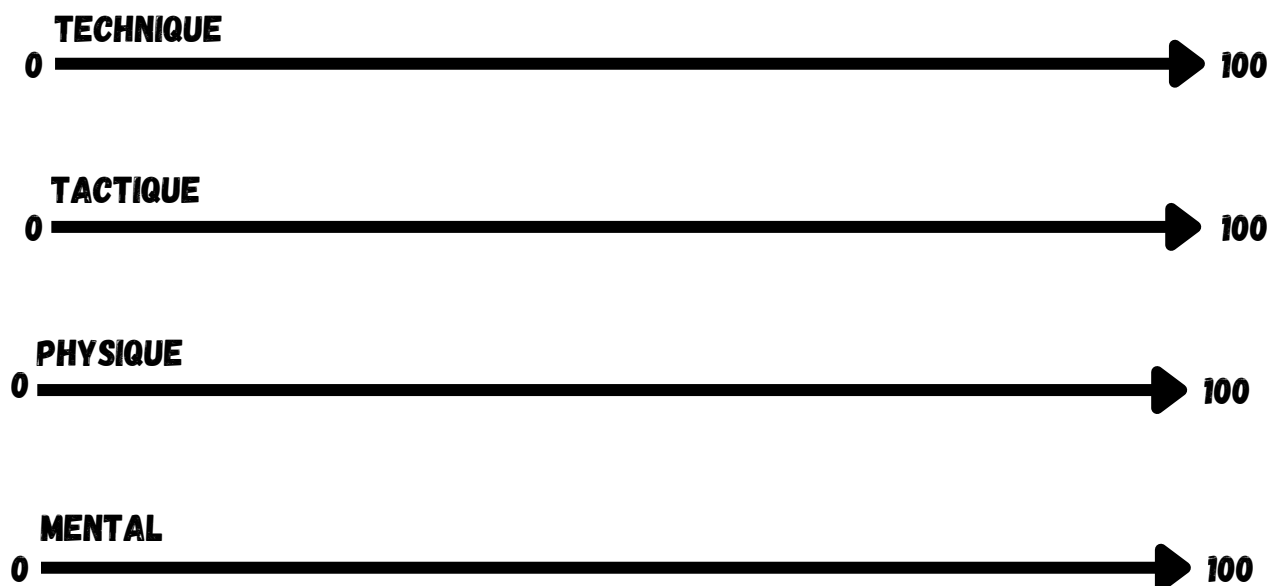
Tactique :

Physique :

Mental :

FIGURE DE PERFORMANCE

Coach :



CONSEILS :