

ATELIER :

DATE		groupes musculaires visés :		SERIE						Justifie tes choix (muscles, équilibre, spécificité du mobile, points forts/faibles	la séquence est elle réalisée ?	RESSENTI
				1	2	3	4	5	6			
Charge Max 100%:	vitesse :	pourcentage :	charge pour chaque série → (remplir les cases)									F AF D TD
	méthode de travail :	temps de repos entre les séries :	répétitions → (remplir les cases)									

BILAN :

DATE		groupes musculaires visés :		SERIE						Justifie tes choix (muscles, équilibre, spécificité du mobile, points forts/faibles	la séquence est elle réalisée ?	RESSENTI
				1	2	3	4	5	6			
Charge Max 100%:	vitesse :	pourcentage :	charge pour chaque série → (remplir les cases)									F AF D TD
	méthode de travail :	temps de repos entre les séries :	répétitions → (remplir les cases)									

BILAN :

DATE		groupes musculaires visés :		SERIE						Justifie tes choix (muscles, équilibre, spécificité du mobile, points forts/faibles	la séquence est elle réalisée ?	RESSENTI
				1	2	3	4	5	6			
Charge Max 100%:	vitesse :	pourcentage :	charge pour chaque série → (remplir les cases)									F AF D TD

BILAN :

ATELIER :

DATE		groupes musculaires visés :		SERIE						Justifie tes choix (muscles, équilibre, spécificité du mobile, points forts/faibles	la séquence est elle réalisée ?	RESSENTI
				1	2	3	4	5	6			
Charge Max 100%:	vitesse :	pourcentage :	charge pour chaque série → (remplir les cases)									F AF D TD
	méthode de travail :	temps de repos entre les séries :	répétitions → (remplir les cases)									

BILAN :

DATE		groupes musculaires visés :		SERIE						Justifie tes choix (muscles, équilibre, spécificité du mobile, points forts/faibles	la séquence est elle réalisée ?	RESSENTI
				1	2	3	4	5	6			
Charge Max 100%:	vitesse :	pourcentage :	charge pour chaque série → (remplir les cases)									F AF D TD
	méthode de travail :	temps de repos entre les séries :	répétitions → (remplir les cases)									

BILAN :

DATE		groupes musculaires visés :		SERIE						Justifie tes choix (muscles, équilibre, spécificité du mobile, points forts/faibles	la séquence est elle réalisée ?	RESSENTI
				1	2	3	4	5	6			
Charge Max 100%:	vitesse :	pourcentage :	charge pour chaque série → (remplir les cases)									F AF D TD

BILAN :