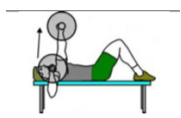

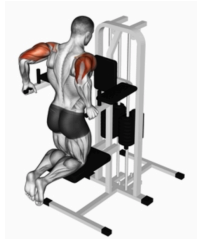
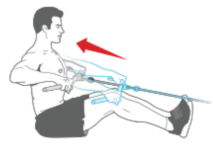
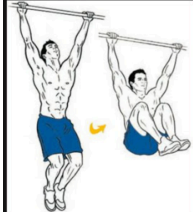



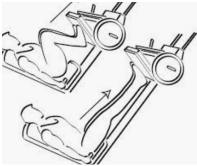


SEANCE 2

Nom de l'élève :

classe :

<p>Quel est ton thème d'entraînement ?</p> <p style="text-align: center;">SANTE / SPORT</p> <p>Pourquoi ?</p>		<p>Quel est l'objectif de ta séance ? Entoure ta réponse</p> <p>TRES FACILE / FACILE / DIFFICILE / TRES DIFFICILE</p> <p>Quelle méthode vas tu utiliser aujourd'hui ?</p> <p>CHARGE CONSTANTE / PREFATIGUE /</p> <p style="text-align: center;">STATO DYNAMIQUE / POST FATIGUE</p> <p>PYRAMIDAL / BULGARE</p>	
intitulés des ateliers	2 à 3 séries par machine	critères d'observation	
<p>1/ développé couché</p> 	<p>Combien de kilos as tu utilisé ?</p> <p>Combien de répétitions as tu réalisés ?</p>	<p>Quelle méthode as tu utilisé ?</p> <p>comment as tu trouvé ? : FACILE MOYEN DIFFICILE ou TRES DIFFICILE</p>	<p>Que vas tu modifier la semaine prochaine ?</p>
<p>2/ TIERS DE SQUAT</p> 	<p>Combien de kilos as tu utilisé ?</p> <p>Combien de répétitions as tu réalisés ?</p>	<p>Quelle méthode as tu utilisé ?</p> <p>comment as tu trouvé ? : FACILE MOYEN DIFFICILE ou TRES DIFFICILE</p>	<p>Que vas tu modifier la semaine prochaine ?</p>
<p>3/ DIPS</p> 	<p>Combien de kilos as tu utilisé ?</p> <p>Combien de répétitions as tu réalisés ?</p>	<p>Quelle méthode as tu utilisé ?</p> <p>comment as tu trouvé ? : FACILE MOYEN DIFFICILE ou TRES DIFFICILE</p>	<p>Que vas tu modifier la semaine prochaine ?</p>
<p>4/ POULIE BASSE</p> 	<p>Combien de kilos as tu utilisé ?</p> <p>Combien de répétitions as tu réalisés ?</p>	<p>Quelle méthode as tu utilisé ?</p> <p>comment as tu trouvé ? : FACILE MOYEN DIFFICILE ou TRES DIFFICILE</p>	<p>Que vas tu modifier la semaine prochaine ?</p>

<p>5/ ABDOMINAUX Traction</p> 	<p>Combien de kilos as tu utilisé ?</p> <p>Combien de répétitions as tu réalisés ?</p>	<p>Quelle méthode as tu utilisé ?</p> <p>comment as tu trouvé ? : FACILE MOYEN DIFFICILE ou TRES DIFFICILE</p>	<p>Que vas tu modifier la semaine prochaine ?</p>
<p>6/ POULIE HAUTE tirage poitrine</p> 	<p>Combien de kilos as tu utilisé ?</p> <p>Combien de répétitions as tu réalisés ?</p>	<p>Quelle méthode as tu utilisé ?</p> <p>comment as tu trouvé ? : FACILE MOYEN DIFFICILE ou TRES DIFFICILE</p>	<p>Que vas tu modifier la semaine prochaine ?</p>
<p>7/ BUTTERFLY PAPILLON</p> 	<p>Combien de kilos as tu utilisé ?</p> <p>Combien de répétitions as tu réalisés ?</p>	<p>Quelle méthode as tu utilisé ?</p> <p>comment as tu trouvé ? : FACILE MOYEN DIFFICILE ou TRES DIFFICILE</p>	<p>Que vas tu modifier la semaine prochaine ?</p>
<p>8/ ABDOMINAUX sur banc</p> 	<p>Combien de kilos as tu utilisé ?</p> <p>Combien de répétitions as tu réalisés ?</p>	<p>Quelle méthode as tu utilisé ?</p> <p>comment as tu trouvé ? : FACILE MOYEN DIFFICILE ou TRES DIFFICILE</p>	<p>Que vas tu modifier la semaine prochaine ?</p>
<p>9 / LEG PRESS 45 presse inclinée</p> 	<p>Combien de kilos as tu utilisé ?</p> <p>Combien de répétitions as tu réalisés ?</p>	<p>Quelle méthode as tu utilisé ?</p> <p>comment as tu trouvé ? : FACILE MOYEN DIFFICILE ou TRES DIFFICILE</p>	<p>Que vas tu modifier la semaine prochaine ?</p>
<p>10/ AUTRES</p>			