

Séance 5 : Mon entraînement

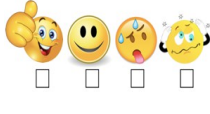
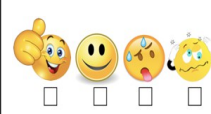
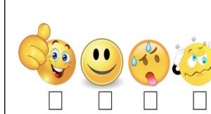
Date :

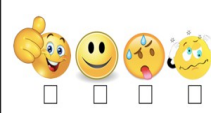
Nom :

Prénom :

Classe :

Mon entraînement numéro : 1 ou 2
(entourer le bon numéro)

Nom d'exercice					
Temps d'effort					
Temps de récupération					
Difficulté d'exercice					

Nom d'exercice			
Temps d'effort			
Temps de récupération			
Difficulté d'exercice			

Nombre de tours réalisés (l'objectif de séance n'est pas d'en faire le plus possible)	
Fréquence cardiaque <u>avant échauffement</u>	Pulsations/min
Fréquence cardiaque quelques secondes après l'entraînement	Pulsations/min
<u>Commentaires particuliers</u> (« je sens que je progresse », ressenti...)	