

CLASSE	MUSCLES												
NOM PRENOM	ATELIERS PRISE DE PUISSANCE ACCOMPAGNEMENT D'UN PROJET SPORTIF *****	TRONC						MEMBRE					
OBSERVATEURS	SERIES	1	2		1	2		1	2		1	2	
	REPETITIONS PREVUES	20	20		20	20		20	20		20	20	
	CHARGE												
	PLACEMENT DU DOS												
	RESPIRATION												
	REPETITIONS REALISEES												
	RESSENTI (+ ou -)												
	DATE												
CONSEIL PROFESSEUR													
OBSERVATEURS	REPETITIONS PREVUES	20	15	10	20	15	10	20	15	10	20	15	10
	CHARGE												
	PLACEMENT DU DOS												
	RESPIRATION												
	TRAJET MOTEUR												
	REPETITIONS REALISEES												
	RESSENTI (+ ou -)												
	DATE												
CONSEIL PROFESSEUR													

MUSCLES																								
ATELIERS PRISE DE PUISSANCE																								
REPETITIONS PREVUES	10	10	-10	10	10	-10	10	10	-10	10	10	-10	10	10	-10	10	10	-10	10	10	-10	10	10	-10
CHARGE																								
TRAJET MOTEUR																								
REPETITIONS REALISEES																								
DATE																								
REPETITION MAXIMALE																								
SERIES	1			1			1			1			1			1			1			1		
REPETITIONS PREVUES	8/12			8/12			8/12			8/12			8/12			8/12			8/12			8/12		
CHARGE																								
RYTHME EXECUTION																								
REPETITIONS REALISEES																								
RECUPERATION																								
RESSENTI +OU-																								
DATE																								
CONSEIL PROFESSEUR																								
SERIES																								
REPETITIONS PREVUES																								
CHARGE																								
REPETITIONS REALISEES																								
RECUPERATION																								
VALIDATION RECUPERAT°																								
RESSENTI +OU-																								
DATE																								

