NOM : **PROJET D'ENTRAINEMENT FITNESS**

MOBILE CHOISI :
Quels sont les caractéristiques de ce projet d'entraînement **? / 2 pts** méthode d'entraînement, tps de travail,tps de récupération, intensité, paramètres propres au projet

A N A L Y S E D E S A P R E S T A T I O N /3 pts

Les sensations Perçues : douleur, Fatigue, plaisir, Essoufflement, Chaleur, bien-être	**Qu'avez-vous ressenti après votre prestation ? Justifiez votre réponse.**
Analyse de la Prestation (j'ai réussi : je suis au maximum, je peux faire mieux ….j'ai raté :je ne suis pas en forme….	**Que pensez-vous de votre prestation ? Expliquez pourquoi .**
Prévisions et ajustement (le choix du mobile, les formes de récupération, les paramètres à ajouter, à supprimer	**Si vous aviez à recommencer, que changeriez-vous, quelles modifications apporteriez-vous à votre enchainement ? Justifiez votre réponse.**