

CLASSE	MUSCLES																			
NOMS	ATELIERS OBJECTIF	MEMBRES				TRONC														
PRENOM																				
OBSERVATEURS	SERIES	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2			
	REPETITIONS PREVUES	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20		
	CHARGE																			
	PLACEMENT DU DOS																			
	RESPIRATION																			
	REPETITIONS REALISEES																			
	RESSENTI (+ ou -)																			
	DATE																			
	CONSEIL PROFESSEUR																			
	REPETITIONS PREVUES	20	15	10	20	15	10	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																			

CLASSE	MUSCLES																														
NOM	ATELIERS																														
PRENOM																															
OBSERVATEURS	REPETITIONS PREVUES	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																														
OBSERVATEUR	SERIES	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4						
	REPETITIONS PREVUES																														
	CHARGE																														
	RYTHME EXECUTION																														
	REPETITIONS REALISEES																														
	RECUPERATION																														
	RESSENTI +OU-																														
	DATE																														
	CONSEIL PROFESSEUR																														
OBSERVATEUR	SERIES	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
	REPETITIONS PREVUES																														
	CHARGE																														
	REPETITIONS REALISEES																														
	RECUPERATION																														
	VALIDATION RECUPERAT°																														
	RESSENTI +OU-																														
	DATE																														
	CONSEIL PROFESSEUR																														

CLASSE	MUSCLES																														
NOM	ATELIERS																														
PRENOM	OBJECTIF																														
OBSERVATEUR	DATE																														
	SERIES	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
	REPETITIONS PREVUES																														
	CHARGE																														
	REPETITIONS REALISEES																														
	RECUPERATION																														
	RESSENTI +OU-																														
	CONSEIL PROFESSEUR																														
OBSERVATEUR	DATE																														
	SERIES	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
	REPETITIONS PREVUES																														
	CHARGE																														
	REPETITIONS REALISEES																														
	RECUPERATION																														
	RESSENTI +OU-																														
	CONSEIL PROFESSEUR																														