

Nom et Prénom de l'élève :

Classe :

FC au Repos :

SEMAINE 1						
	Séance 0 (exemple)	Séance 0' (exemple)	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Date	17/03/20	19/03/20				
Nombres de séries (2 ou 3) des 5 exercices	2	3				
Adaptation simple, complexe ou exercice sans adaptation.	Adaptation simple sur les 5 exercices	Exercice sans adaptation (sauf sur le burpees)				
FC en fin d'exercice	170 pulsations/min	172 pulsations/min				
Durée séance totale avec échauffement, exercices et retour au calme	22 minutes	27 minutes				
Bilan (ressenti, projection pour la séance suivante)	Séance assez facile. Je passerai en exercices sans adaptation pour augmenter la difficulté et ajouterai 1 série	Séance plus compliquée mais faisable. Je vais rester sur les mêmes contraintes pour la prochaine séance				

Il est important de suivre une progression tout au long des séances. Le minima est de 2 séances par semaine.

Chaque exercice se fait en 40 secondes et est suivi de 20 secondes de récupération en semaine 1 et 2. Pour la semaine 3, vous pourrez passer en 45 secondes d'effort et 15secondes de récupération.

Si le travail est trop intensif malgré les adaptations dans chaque exercice, vous pouvez travailler en 30 secondes d'effort et 30 secondes de récupération.

Nom et Prénom de l'élève :

Classe :

FC au Repos :

SEMAINE 2						
	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6
Date						
Nombres de séries (2 ou 3) des 5 exercices						
Adaptation simple, complexe ou exercice sans adaptation.						
FC en fin d'exercice						
Durée séance totale avec échauffement, exercices et retour au calme						
Bilan (ressenti, projection pour la séance suivante)						