








« Mon programme d'entraînement »

Si vous ne possédez pas d'imprimante, vous pouvez recopier ce tableau sur papier libre !

Nom et Prénom :

Classe :

N° Séance et Date	Programme choisi	Nombre de séries réalisées	Ressentis / Bilans
Ex : Séance 1 du 26/03	1	4	 <p>Qu'est-ce que je prévois la séance prochaine en fonction de ce ressenti?</p> <p>Séance pas assez dure au niveau musculaire : j'augmente mes séries...</p>
			 <p>Qu'est-ce que je prévois la séance prochaine en fonction de ce ressenti?</p>
			 <p>Qu'est-ce que je prévois la séance prochaine en fonction de ce ressenti?</p>
			 <p>Qu'est-ce que je prévois la séance prochaine en fonction de ce ressenti?</p>
			 <p>Qu'est-ce que je prévois la séance prochaine en fonction de ce ressenti?</p>
			 <p>Qu'est-ce que je prévois la séance prochaine en fonction de ce ressenti?</p>
			 <p>Qu'est-ce que je prévois la séance prochaine en fonction de ce ressenti?</p>