



Aide à la rédaction Cross Training - LDU



- Matériel/Tenue
- Musique
- Entraîneur

LOGISTIQUE *

- Technique et Amplitude
- Matériel
- Périnée

SECURITE *

Bilan de séance

RESSENTI Echelle RPE

- Cardio-vasculaire ?
- Musculaire ?
- Douleurs ? *
- Motivation *

OBJECTIFS *

- Effets attendus ?
- Muscles visés ?
- Fréquence cardiaque visée ?
- Score

ANALYSE DES CHIFFRES

- Durée
- Charge
- Répétition
- Récupération

REP / NO REP

- Technique
- Amplitude

*
Conséquences pour une prochaine séance ?

