

# Je crée ma séance

Date :

Prénom :

Classe :

Entraîneur :

Je m'inscris dans un programme d'entraînement qui répond à un objectif que je souhaite atteindre. Je détaille l'objectif et la séance du jour qui s'inscrit dans ce programme. Le temps de travail total est de 30' maximum.

La séance commence dès l'échauffement (que j'ai détaillé). A la fin, je remplis mon bilan de séance et mon entraîneur, ses conseils. Je prépare une projection pour une séance suivante.

Objectif choisi :

Type de séance :

Temps de travail du WOD :

Allure moyenne envisagée :

Echauffement détaillé :

Tableau de séance :

Pouls :

Temps d'effort :

Temps de repos :

Total de rep :

Moyenne rep/min :

Je justifie mes choix, mon programme :

Bilan de séance :

Conseils entraîneur :

Perspectives :