

Général :

- 1 Trop facile
- 2 Je suis bien
- 3 C'est dur mais j'y arrive
- 4 Epuisant, je m'accroche
- 5 Trop dur, j'arrête

Réussite :

- 1 100% sans forcer
- 2 100% je me suis accroché
- 3 Quelques échecs
- 4 Je n'y arrive pas souvent
- 5 je ne tiens pas

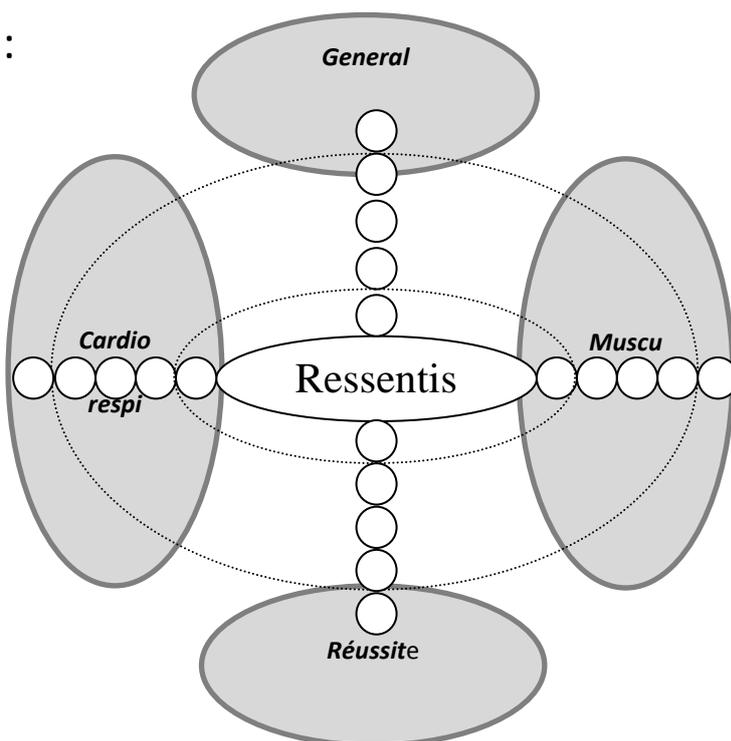
Cardio/respi :

- 1 je parle normalement-je respire sans effort-FC<120
- 2 Pas essoufflé-je contrôle ma respi-expi ts les 4 appuis ou + FC<140
- 3 Un peu essoufflé-Je ressens mon pouls-FC<170
- 4 Essoufflé - légères brûlures bronchiques - proche FC max
expiration tous les 2 ou 3 appuis
- 5 j'étouffe-plus d'air-mon cœur va exploser-FC max
respiration anarchique

Musculaire :

- 1 RAS – je ne ressens rien au niveau des muscles
- 2 Ça travaille mais c'est bon
- 3 Raideurs et lourdeurs musculaires mais je tiens
- 4 Jambes «bétons ou cotons» - reprise de course très difficile
- 5 Brûlures très douloureuses - blocages musculaires

Séance :



Ma séance – mes prévisions :