

Musculature - Fiche de suivi (carnet d'entraînement)

Elève:

Mobile	Groupes muscu. Ateliers ou forme de pratique			Ressentis		Groupes muscu. Ateliers ou forme de pratique			Ressentis		Groupes muscu. Ateliers ou forme de pratique			Ressentis		Groupes muscu. Ateliers ou forme de pratique			Ressentis	
	serie	repet	charge	Muscu	Cardio	serie	repet	charge	Muscu	Cardio	serie	repet	charge	Muscu	Cardio	serie	repet	charge	Muscu	Cardio
Séance 1																				
Séance 2																				
Séance 3																				
Séance 4																				
Séance 5																				
Séance 6																				
Séance 7																				
Séance 8																				
Séance 9																				
Séance 10																				
Séance 11																				
Séance 12																				
Séance 13																				
Prépa BAC				X	X				X	X				X	X				X	X