Musculation - Fiche de suivi (carnet d'entraînement)

Classes: **Séance:**

Elèves 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		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	serie	repet	charge	Muscu	Cardio