

NOM PRENOM		CLASSE		LECON N°				
Mobile =		Fourchette FCE =		puls/min				
sensations de début de séance								
<b>Objectifs poursuivis :</b>								
Séquences prévues	durée, répétitions Récupérations	FC relevée	<b>Sensations éprouvées</b> Ecart prévu/réalisé		Causes	Régulations envisagées		
			<b>BILAN et difficultés rencontrées</b>					
			en terme d'intensité :				en terme de motricité :	
			/ FC mesurée:				/ à la mémorisation :	
			/ fatigue ressentie :				/ à la coordination :	
sensations de fin de séance :								
Que faut il prévoir pour la séance suivante?								