

NOM PRENOM		CLASSE			LECON N°	
Mobile 1 Intensité Fourchette FCE =		Mobile 2 Durée Fourchette FCE =		Mobile 3 Fourchette FCE =	Coordination	
sensations de début de séance						
Objectifs poursuivis :						
Travail prévu Séries planifiées		Nature et durée de la récupération	Paramètres prévus pour être dans la fourchette étage, pas, lest...	Fourchette de puls/min envisagée	FC relevée	Sensations éprouvées
						Régulations envisagées
sensations de fin de séance						
Que faut il prévoir pour la séance suivante?						