

MUSCULATION FICHE DE SEANCE N°

NOM/PRENOM :

CLASSE :

<u>Mobile :</u>			Evaluation du travail par l'enseignant			<u>Objectifs de la séance :</u>		
Muscles sollicités	Répétition max (RM) pour ce muscle	% de travail par rapport à RM	Charge de travail en kgs	Nb de séries	Nb de répétitions	Temps de récupération	Consignes de sécurité	Etirements proposés

Ressentis par rapport à la séance :

.....

.....

.....