

CARNET D'ENTRAÎNEMENT

SEANCE DU :

FC début de séance: FC fin d'échauffement : Chorégraphie support :

Séquences

Durée séquence	Tempo	Hauteur STEP	Saut - Impulsion	Bras	Lests
	130 / 135 / 140 145	Haut Bas	LIA / Mixte / HIA	Sans Parfois Souvent	Sans Avec :kg aux pieds Avec :kg poignets
1)					
2)					
3)					
4)					
5)					

Ressentis

Séquence	FC moyenne	FC Max	Transpiration	Respiration	Impression de Fatigue	Mémoire	Sensations musculaires
			Aucune Légère Moyenne Abondante	Non essoufflé Un peu essoufflé Assez essoufflé Très essoufflé	Effort facile Un peu fatigant Assez fatigant Très fatigant	Aucun problème Quelques erreurs Beaucoup de trous Trop difficile	
1)							
2)							
3)							
4)							
5)							

Sensation générale sur la séance :



Observations, Bilan, Difficultés rencontrées

Ce que je prévois pour la semaine prochaine :

.....

.....

.....