**CARNET D'ENTRAINEMENT**

**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 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**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** : ................................................................................................................

................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................