**Livret d’entrainement**

NOM : ………………………………….. Prénom : …………………………………………………. Classe : ……………………

Date de l’entrainement : ……………………

Fréquence cardiaque au repos (avant les exercices) qui correspond au nombre de battements du cœur par minute : …………………… Vous pouvez les compter sur 20 secondes, puis multiplier par 3 le nombre obtenu.

Programme choisi n°………..

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Type d’exercice |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Niveau choisi : Padawan, Jedi, Maitre Yoda, Hulk ? |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Nombre de répétitions  Ou temps de travail |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ressenti |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Fréquence cardiaque à la fin de chaque circuit :

Combien de fois as-tu réalisé le circuit choisi ? …………………………

Quel est ton ressenti à la fin de la séance ?



As-tu des douleurs ? ………………. Si oui, où (quels muscles ?) ………………………………………….

Si tu as eu des douleurs particulières ou des difficultés pendant la séance, tu peux me le notifier : …………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**Pensez à bien vous étirer et à vous hydrater après la séance !**

**Livret d’entrainement**

NOM : ………………………………….. Prénom : …………………………………………………. Classe : ……………………

Date de l’entrainement : ……………………

Fréquence cardiaque au repos (avant les exercices) qui correspond au nombre de battements du cœur par minute : …………………… Vous pouvez les compter sur 20 secondes, puis multiplier par 3 le nombre obtenu.

Programme choisi n°………..

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Type d’exercice |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Niveau choisi : Padawan, Jedi, Maitre Yoda, Hulk ? |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Nombre de répétitions  Ou temps de travail |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ressenti |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Fréquence cardiaque à la fin de chaque circuit :

Combien de fois as-tu réalisé le circuit choisi ? …………………………

Quel est ton ressenti à la fin de la séance ?



As-tu des douleurs ? ………………. Si oui, où (quels muscles ?) ………………………………………….

Si tu as eu des douleurs particulières ou des difficultés pendant la séance, tu peux me le notifier : …………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**Pensez à bien vous étirer et à vous hydrater après la séance !**