

FICHE SEANCE RENFORCEMENT / STRECHING

DATE :

NOM de l'intervenant :

Objectif principal de la séance : renforcement musculaire

Renforcement musculaire	Energétiques

Objectif(s) secondaire(s) :

Matériels / besoins :

N° de séance dans le cycle	
----------------------------	--

Publics Niveau	
-------------------	--

Chronomètre de la séance	BPM
0	
10	
20	
30	
40	
50	
60	

Exercices Objectifs	Dessin	Consignes de réalisation	Consignes de sécurité	Muscles sollicités	Intensité / volume	Variables	Critères de réussite	Respiration