

FICHE BILAN DES PROGRAMMES DE PREPARATION PHYSIQUE.

NOM : PRENOM : CLASSE :

	DATE + HEURE	TYPE DE SEANCE	CONTRAT CHOISI	CONTRAT REPLI ?	DIFFICULTE RESSENTIE. ECHELLE DE 1 (très facile) à 5 (très difficile)					SENSATIONS. Essoufflement, brûlures musculaires, muscles lourds, mal au dos,...	PROCHAIN CONTRAT CHOISI
EXEMPLES	06 avril 2020 10h	TYPE I	BLEU	OUI NON	1	2	3	4	5	Muscles de plus en plus lourds. Petite douleur au genou droit. J'ai transpiré ! J'étais essoufflé à la fin de la série n°2. Mais ça m'a mis en forme !	Pour le type I, je reste encore sur le BLEU
	09 avril 2020 9h	TYPE II	ROUGE	OUI NON	1	2	3	4	5	J'ai eu mal au ventre dès la série n°3. J'ai voulu aller jusqu'au bout, mais j'ai trop souffert. Du coup, je n'étais plus assez concentré sur mes postures. J'ai été trop ambitieux.	Pour le type II, je choisirai le contrat BLEU
				OUI NON	1	2	3	4	5		
				OUI NON	1	2	3	4	5		