















Thème de la séance :													
Objectif de la séance:													
Entraîneur				Date				Lieu					
Mésocycle n°				Microcycle n°				Séance n°					
Durée de la séance				RPE cible				CE cible (u.a)					
													
Description				Schéma				Critères de réalisation					
Échauffement : Dosage :													
EXERCICE 01 : Dosage :													

EXERCICE 02 :

Dosage :

EXERCICE 03 :

Dosage :

Retour au calme :