

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 :		