

# séance n°

## Programmation de ma séance

Nb de séries :	
Temps de chaque série :	
Total du temps de travail :	
Temps de chaque récupération :	
FCC à atteindre :	

## Suivi Fréquence cardiaque

FC repos :

FC début séance :

1 <sup>ère</sup> série	2 <sup>ème</sup> série	3 <sup>ème</sup> série	4 <sup>ème</sup> série	5 <sup>ème</sup> série	6 <sup>ème</sup> série
Après récup	Après récup	Après récup	Après récup	Après récup	Après récup

Est-ce que j'ai atteint ma FCC ? OUI / NON

## Analyse de la séance :

Chorégraphies / mouvements /  
rythme / mémorisation

Mes sensations physiques :  
essoufflement, transpirations,  
douleurs musculaires, FCC

## Conseils prof

En fonction de mon analyse de ma séance ( à gauche) je modifie  
certains paramètres ci-dessous :

## Régulations

Programmation de ma séance :  
Nb et temps des séries, récup

Amplitudes :  
Hauteur du step :  
Impulsion sursaut :

Dynamisme :

Mémorisation :

Changement de pas de chorégraphie :