

FICHE DE TRAVAIL STEP

Nom, prénom.....Classe.....

Leçon n°.... Mon programme du jour : Nombre de séries à faire :... Type d'entraînement : <input type="checkbox"/> Uniforme/ <input type="checkbox"/> Pyramidal Intensité(s) visée(s) :					
Série 1 Temps :.....	Série 2 Temps :....	Série 3 Temps :....	Série 4 Temps :....	Série 5 Temps :.....	Série 6 Temps :.....
FC visée : FC obtenue :.....	FC visée : FC obtenue :.....	FC visée : FC obtenue :.....	FC visée : FC obtenue :.....	FC visée : FC obtenue :.....	FC visée : FC obtenue :.....
Aménagement de l'enchaînement : <input type="checkbox"/> Step surélevé <input type="checkbox"/> Bras <input type="checkbox"/> Impulsions <input type="checkbox"/> Lests <input type="checkbox"/> Complexification pas <input type="checkbox"/> Amplitude					
Difficulté ressentie (/5) : *M : PE : R : C :					
<u>Ce que je veux améliorer</u> :					

* M = Musculaire PE = Perception Effort R = Respiration C = Chaleur, transpiration

Leçon n°.... Mon programme du jour : Nombre de séries à faire :... Type d'entraînement : <input type="checkbox"/> Uniforme/ <input type="checkbox"/> Pyramidal Intensité(s) visée(s) :					
Série 1 Temps :.....	Série 2 Temps :....	Série 3 Temps :....	Série 4 Temps :....	Série 5 Temps :.....	Série 6 Temps :.....
FC visée : FC obtenue :.....	FC visée : FC obtenue :.....	FC visée : FC obtenue :.....	FC visée : FC obtenue :.....	FC visée : FC obtenue :.....	FC visée : FC obtenue :.....
Aménagement de l'enchaînement : <input type="checkbox"/> Step surélevé <input type="checkbox"/> Bras <input type="checkbox"/> Impulsions <input type="checkbox"/> Lests <input type="checkbox"/> Complexification pas <input type="checkbox"/> Amplitude					
Difficulté ressentie (/5) : M : PE : R : C :					
<u>Ce que je veux améliorer</u> :					

Liza Jourdan, Professeure agrégée, lycée G. Eiffel, Bordeaux. Stage CA5, SNEP Bordeaux

Leçon n°.... <i>Mon programme du jour</i> : Nombre de séries à faire :... Type d'entraînement : <input type="checkbox"/> Uniforme/ <input type="checkbox"/> Pyramidal Intensité(s) visée(s) :					
Série 1 Temps :.....	Série 2 Temps :....	Série 3 Temps :....	Série 4 Temps :....	Série 5 Temps :.....	Série 6 Temps :.....
FC visée : FC obtenue :.....	FC visée : FC obtenue :.....	FC visée : FC obtenue :.....	FC visée : FC obtenue :.....	FC visée : FC obtenue :.....	FC visée : FC obtenue :.....
Aménagement de l'enchaînement : <input type="checkbox"/> Step surélevé <input type="checkbox"/> Bras <input type="checkbox"/> Impulsions <input type="checkbox"/> Lests <input type="checkbox"/> Complexification pas <input type="checkbox"/> Amplitude					
Difficulté ressentie (/5) : M : PE : R : C :					
Ce que je veux améliorer :					

Leçon n°.... <i>Mon programme du jour</i> : Nombre de séries à faire :... Type d'entraînement : <input type="checkbox"/> Uniforme/ <input type="checkbox"/> Pyramidal Intensité(s) visée(s) :					
Série 1 Temps :.....	Série 2 Temps :....	Série 3 Temps :....	Série 4 Temps :....	Série 5 Temps :.....	Série 6 Temps :.....
FC visée : FC obtenue :.....	FC visée : FC obtenue :.....	FC visée : FC obtenue :.....	FC visée : FC obtenue :.....	FC visée : FC obtenue :.....	FC visée : FC obtenue :.....
Aménagement de l'enchaînement : <input type="checkbox"/> Step surélevé <input type="checkbox"/> Bras <input type="checkbox"/> Impulsions <input type="checkbox"/> Lests <input type="checkbox"/> Complexification pas <input type="checkbox"/> Amplitude					
Difficulté ressentie (/5) : M : PE : R : C :					
Ce que je veux améliorer :					