Nom et prénom : Classe :

<u>Cahier d'entraînement – Collège Montaigne LORMONT</u>

	1	2	3	4
Niveau	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
Nb de répétitions effectuées	Moins de 10 répétitions	10 répétitions en moyenne	15 répétitions en moyenne	20 répétitions en moyenne
Ressenti général La séance était :	Très difficile Impossible de faire les répétitions désirées.	Difficile Les dernières répétitions sont compliquées, tremblements.	Facile Programme fait en forçant juste à la fin.	Très facile J'aurais pu faire une autre série sans problème.
Ressenti spécifique Réaliser les mouvements était :	Très difficile Chutes, besoin fréquent de se rééquilibrer, difficultés à enchaîner les répétitions.	Difficile Besoin de faire des petites pauses après des déséquilibres.	Facile Peu de tremblements.	Très facile Pas de mouvement parasite, pas de tremblement, contrôle du mouvement.

Semaine n°	Date	Niveau	Ressenti général	Ressenti spécifique
1	19/03/2020			
1	20/03/2020			
2	23/03/2020			
2	24/03/2020			
2	26/03/2020			
2	27/03/2020			
3	30/03/2020			
3	31/03/2020			
3	02/04/2020			
3	03/04/2020			
4	06/04/2020			
4	07/04/2020			
4	09/04/2020			
4	10/04/2020			