**FICHE SEANCE RENFORCEMENT / STRECHING**  
DATE :

|  |  |
| --- | --- |
| Publics  Niveau |  |

|  |  |
| --- | --- |
| N° de séance dans le cycle |  |

NOM de l’intervenant :

Objectif principal de la séance : renforcement musculaire

Chronomètre de la séance BPM

0

10

20

30

40

50

60

|  |  |
| --- | --- |
| Renforcement musculaire | Energétiques |
|  |  |

Objectif(s) secondaire(s) :

Matériels / besoins :

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Exercices  Objectifs | Dessin | Consignes de réalisation | Consignes de sécurité | Muscles sollicités | Intensité / volume | Variables | Critères de réussite | Respiration |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |