FICHE HEBDOMADAIRE DE SUIVI EN E.P.S.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **LUNDI** | **MARDI** | **MERCREDI** | **JEUDI** | **VENDREDI** | **SAMEDI** | **DIMANCHE** |
| Exercices effectués |  |  |  |  |  |  |  |
| Nombre de séries |  |  |  |  |  |  |  |
| Récupération entre chaque série |  |  |  |  |  |  |  |
| Durée totale |  |  |  |  |  |  |  |
| Ressenti après effort |  |  |  |  |  |  |  |
| Douleur poste effort ? |  |  |  |  |  |  |  |
| Modifications envisagées |  |  |  |  |  |  |  |
| Récupération et étirements  **(Étirer les parties sollicitées sans à coup 15 sec chaque groupe musculaire X 3)** |  |  |  |  |  |  |  |