

GROUPE:

Qualité physique :

Phase de Jeu :

Principe de Jeu :

Impact athlétique recherché :

RPE cible	RPE évalué	FC cible	FC relevé
Temps de travail	Temps de récupération	Nombre de répétitions par série ou séquence	Nombre de séries ou séquences

Aménagement :

But , règles et Consignes :

