NOM :	MACROCYCLE N° :	MICROCYCLE N° :	DATE :

TABLEAU DE CONCEPTION DE SEANCE

DEROULEMENT		EXERCICES	OBJECTIFS	MATERIEL	POSTE	DOSAGE DE L'EFFORT					ORGANISATION DE LA SEANCE
Horaire	*Temps*					*Séries*	*Nbre rép.*	*Int. %*	*tps travail*	*tps récup.*	*(groupe / matériel)*