

Débriefing de mes sessions, besoin pour l'avenir :

Suivi des entraînements accompagnés



Nom : Date :

Objectif de ces sessions :

Débriefing général des sessions, consignes à suivre :

1 - Consignes d'entraînement :

Ressenti / Réalisation :

2 - Consignes d'entraînement :

Ressenti / Réalisation :

4 - Consignes d'entraînement :

Ressenti / Réalisation :

3 - Consignes d'entraînement :

Ressenti / Réalisation :

5 - Consignes d'entraînement :

Ressenti / Réalisation :