

Épreuve Ponctuelle Obligatoire EPS CROSS-TRAINING BGT

NOM et PRENOM du candidat :

SESSION (indiquer) :

Ma séance d'entraînement : mon wod « Work OF THE DAY »

Thèmes d'entraînement	Affinement et/ou Tonification
Mobile personnel lié à un projet de vie = justifier ses choix.	

SERIE N°1 : min

Temps de récupération : min

N°	Exercices	Groupe musculaire ou muscles	Temps en secondes ou répétitions <i>PREVU(E)S</i>	Temps en secondes ou répétitions <i>REALISE(E)S</i>	Ressentis Musculaire, respiratoire et psychologique			Régulation (entourez)			Commentaires, analyse générale de la série 1 du WOD
									=		
1									=		
2									=		
3									=		
4									=		
5									=		
6									=		
Nombre de tours réalisés :					FC obtenue :						

SERIE N°2 : min

Temps de récupération : min

N°	Exercices	Groupe musculaire ou muscles	Temps en secondes ou répétitions <i>PREVU(E)S</i>	Temps en secondes ou répétitions <i>REALISE(E)S</i>	Ressentis Musculaire, respiratoire et psychologique			Régulation (entourez)			Commentaires, analyse générale de la série 1 du WOD
									=		
									=		
									=		
									=		
									=		
									=		
Nombre de tours réalisés :					FC obtenue :						

SERIE N°3 : min

Temps de récupération : min

N°	Exercices	Groupe musculaire ou muscles	Temps en secondes ou répétitions <i>PREVU(E)S</i>	Temps en secondes ou répétitions <i>REALISE(E)S</i>	Ressentis Musculaire, respiratoire et psychologique			Régulation (entourez)			Commentaires, analyse générale de la série 1 du WOD
									=		
									=		
									=		
									=		
									=		
									=		
Nombre de tours réalisés :					FC obtenue :						