

Fiche des ressentis Crosstraining

5 niveaux Ressentis	1	2	3	4	5
Ressentis généraux	Rien	Effort tranquille, je l'ai à peine senti	Effort modéré, je sens que j'ai fournis des efforts Transpiration apparente	Effort difficile, j'ai tout donné Transpiration forte	Effort trop difficile, j'abandonne
Ressentis respiratoires	Je peux parler comme d'habitude	Je peux tenir une discussion assez construite	Je peux faire des phrases courtes Je suis essoufflé	J'ai du mal à parler, je suis trop essoufflé	Je ne parle plus tant que je n'ai pas récupéré
Ressentis musculaire	Léger picotement, un peu de chaleur	J'ai chaud à la fin des exercices mais je redescends vite à la bonne température	Chaleur présente, je sens mes muscles qui gonflent	Les dernières répétitions sont difficiles, j'ai très chaud	Chaleur insupportable, je dois m'arrêter
Ressentis psychologique après effort	Je pourrai recommencer la séance tout de suite	Je pourrai recommencer la séance dans la journée	Je pourrai recommencer la séance demain	J'aurai besoin d'un jour de repos avant de recommencer	Jamais je ne recommence un truc pareil
Thème d'entraînement	Santé		Condition physique		Performance