

Mes ressentis

Mobile	Moyen de l'atteindre	Ressentis		Remédiations
<p>Accompagner un projet sportif</p> 	Améliorer sa force	Peu ou pas de brûlure dans le muscle Je pourrais en faire plus	😊	J'augmente la charge, le nombre de répétition ou les séries
		Le muscle brûle sur les dernières répétitions. J'ai du mal à terminer ma dernière série. Je ne pourrais pas faire une répétition de plus.	😐	Je garde ce programme
		Je ne suis pas arrivé à finir Mon muscle me fait trop mal	😞	Je réduis la charge, le nombre de répétition ou les séries
	Améliorer sa vitesse	Le muscle ne chauffe pas	😊	J'augmente la charge, le nombre de répétition ou les séries
		Le muscle chauffe, brûle un peu en fin de travail	😐	Je garde ce programme
		Douleur musculaire ou articulaire	😞	Je réduis la charge, le nombre de répétition ou les séries. Je prévois un échauffement plus important
	Améliorer son endurance	Je ne suis pas essoufflé Aucun changement du rythme cardiaque	😊	J'augmente la charge, le nombre de répétition ou les séries
		Je suis essoufflé Je sens mon cœur qui « tape », il a changé de rythme Les muscles chauffent	😐	Je garde ce programme
		Je n'arrive pas à finir mes séries Les muscles font mal	😞	Je réduis la charge, le nombre de répétition ou les séries
	Reprendre le sport	Je ne suis pas essoufflé Aucun changement du rythme cardiaque	😊	J'augmente la charge, le nombre de répétition ou les séries
		Je suis essoufflé Je sens mon cœur qui « tape », il a changé de rythme Les muscles chauffent	😐	Je garde ce programme
		Je n'arrive pas à finir mes séries Les muscles font mal	😞	Je réduis la charge, le nombre de répétition ou les séries

Mes ressentis

Mobile	Moyen de l'atteindre	Ressentis		Remédiations	
<p><u>Entretien de la forme (santé)</u></p> 	Perdre du poids	A	Peu ou pas de brulure dans le muscle Je pourrais en faire plus	☺	J'augmente la charge, le nombre de répétition ou les séries
			Le muscle brule sur les dernières répétitions. J'ai du mal à terminer ma dernière série. Je ne pourrais pas faire une répétition de plus.	☹	Je garde ce programme
			Je ne suis pas arrivé à finir Mon muscle me fait trop mal	☹	Je réduis la charge, le nombre de répétition ou les séries
		B	Je ne suis pas essoufflé Aucun changement du rythme cardiaque	☺	J'augmente la charge, le nombre de répétition ou les séries
			Je suis essoufflé Je sens mon cœur qui « tape », il a changé de rythme Les muscles chauffent	☹	Je garde ce programme
			Je n'arrive pas à finir mes séries Les muscles font mal	☹	Je réduis la charge, le nombre de répétition ou les séries
	Se tonifier	B	Je ne suis pas essoufflé Aucun changement du rythme cardiaque	☺	J'augmente la charge, le nombre de répétition ou les séries
			Je suis essoufflé Je sens mon cœur qui « tape », il a changé de rythme Les muscles chauffent	☹	Je garde ce programme
			Je n'arrive pas à finir mes séries Les muscles font mal	☹	Je réduis la charge, le nombre de répétition ou les séries
	Renforcement musculaire	A	Peu ou pas de brulure dans le muscle Je pourrais en faire plus	☺	J'augmente la charge, le nombre de répétition ou les séries
			Le muscle brule sur les dernières répétitions. J'ai du mal à terminer ma dernière série. Je ne pourrais pas faire une répétition de plus.	☹	Je garde ce programme
			Je ne suis pas arrivé à finir Mon muscle me fait trop mal	☹	Je réduis la charge, le nombre de répétition ou les séries

Mes ressentis

Mobile	Moyen de l'atteindre	Ressentis		Remédiations	
Esthétique 	Prendre du volume musculaire	Peu ou pas de brulure dans le muscle Je pourrais en faire plus	😊	J'augmente la charge, le nombre de répétition ou les séries	
		Le muscle brule sur les dernières répétitions. J'ai du mal à terminer ma dernière série. Je ne pourrais pas faire une répétition de plus.	😐	Je garde ce programme	
		Je ne suis pas arrivé à finir Mon muscle me fait trop mal	😞	Je réduis la charge, le nombre de répétition ou les séries	
	Perdre du poids	A	Peu ou pas de brulure dans le muscle Je pourrais en faire plus	😊	J'augmente la charge, le nombre de répétition ou les séries
			Le muscle brule sur les dernières répétitions. J'ai du mal à terminer ma dernière série. Je ne pourrais pas faire une répétition de plus.	😐	Je garde ce programme
			Je ne suis pas arrivé à finir Mon muscle me fait trop mal	😞	Je réduis la charge, le nombre de répétition ou les séries
		B	Je ne suis pas essoufflé Aucun changement du rythme cardiaque	😊	J'augmente la charge, le nombre de répétition ou les séries
			Je suis essoufflé Je sens mon cœur qui « tape », il a changé de rythme Les muscles chauffent	😐	Je garde ce programme
			Je n'arrive pas à finir mes séries Les muscles font mal	😞	Je réduis la charge, le nombre de répétition ou les séries
	Se tonifier	B	Je ne suis pas essoufflé Aucun changement du rythme cardiaque	😊	J'augmente la charge, le nombre de répétition ou les séries
			Je suis essoufflé Je sens mon cœur qui « tape », il a changé de rythme Les muscles chauffent	😐	Je garde ce programme
		Je n'arrive pas à finir mes séries Les muscles font mal	😞	Je réduis la charge, le nombre de répétition ou les séries	

