



**ATHLETE:**.....

**PROJET :** Analyser sa performance pour adapter son projet et progresser.

**AFL2**

Choix aléatoire des ateliers et des niveaux	Les niveaux choisis ne sont pas adéquats et je ne les ai pas modifiés	Pendant la séance, j'ai modifié des paramètres pour être plus performant.	Le choix des ateliers et des niveaux est OPTIMAL et je n'ai pas à les modifier
1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>

NOTE DE PRATIQUE	NOTE DE PERF	+	NOTE DE COMPETENCE	=	TOTAL/12
	/6	+	/6	=	/12

**PERFORMANCE SUR 20 secondes**

Mouvement	CARDIO				HALTÉRO				GYM			
	Box jump				Fentes				Pompe			
	Validation				Validation				Validation			
cocher →				PERF				PERF				PERF
PERF	N1	N2	N3		N1	N2	N3		N1	N2	N3	
10 →	14	14	14	10	20	16	14	10	20	16	14	10
9 →	13	13	13	9	19	15	13	9	19	15	13	9
8 →	12	12	12	8	18	14	12	8	18	14	12	8
7 →	11	11	11	7	17	13	11	7	17	13	11	7
6 →	10	10	10	6	16	12	10	6	16	12	10	6
5 →	9	9	9	5	15	11	9	5	15	11	9	5
4 →	8	8	8	4	13	10	8	4	13	10	8	4
3 →	7	7	7	3	11	9	7	3	11	9	7	3
2 →	6	6	6	2	9	8	6	2	9	8	6	2
1 →	5	5	5	1	7	7	5	1	7	7	5	1
0 →	4	4	4	0	6	6	4	0	6	6	4	0

**COACH:**.....

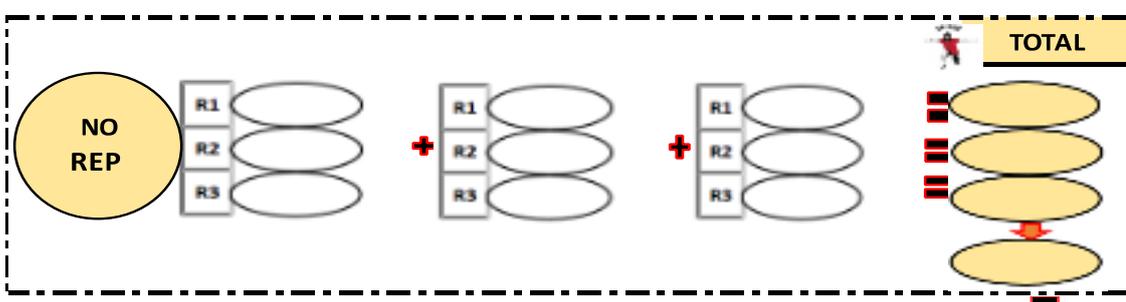
**AFL3** COMPTE les REPS  
Remplit la fiche athlète

Ne compte PAS Fiche mal remplie	Compte pour lui Fiche remplie avec aide	Compte FORT Fiche remplie avec aide	Compte FORT et STIMULE Fiche totalement remplie autonome
0,5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	1,5 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>

**AFL1 E1 NIVEAU DE PERFORMANCE**

PERFORMANCE	Points	COCHEZ
29-30	6	
27-28	5,5	
25-26	5	
23-24	4,5	
21-22	4	
19-20	3,5	
17-18	3	
15-16	2,5	
13-14	2	
12	1,5	
11	1	
10	0,75	
8-9	0,5	
6-7	0,25	
INF à 4	0	

PERFORMANCE	R1 N... R2 N... R3 N...	R1 N... R2 N... R3 N...	R1 N... R2 N... R3 N...	TOTAL
PERF MAX				/30
Quel niveau je retiens pour chaque atelier?	N.....	N.....	N.....	



**JUGE:**.....

**AFL3** Valide les niveaux (2 NO REP MAXI)  
Repère et ANNONCE les NO REP / POSITION

Ne voit pas Pas concerné	Compte MAIS Annonce PAS	Compte ET Annonce PROCHE athlète	Annonce et ADAPTE sa position
0,5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	1,5 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>

**AFL1 E2** Cochez votre NIVEAU DE COMPETENCE

NO REP	SUP à 17	entre 15 et 16	entre 13 et 14	entre 11 et 12	entre 9 et 10	8	7	6	5	entre 3 et 4	entre 0 et 2
0	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	6	

**ATHLETE:**.....

**PROJET :** Analyser sa performance pour adapter son projet et progresser.

**AFL2**

Choix aléatoire des ateliers et des niveaux	Les niveaux choisis ne sont pas adéquats et je ne les ai pas modifiés	Pendant la séance, j'ai modifié des paramètres pour être plus performant.	Le choix des ateliers et des niveaux est OPTIMAL et je n'ai pas à les modifier
1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>

NOTE DE PRATIQUE	NOTE DE PERF	+	NOTE DE COMPETENCE	=	TOTAL/12
	/6	+	/6	=	/12

**PERFORMANCE SUR 20 secondes**

Mouvement	CARDIO				HALTÉRO				GYM			
	Burpees				KB Swing				Planche			
	Validation				Validation				Validation			
cocher →				PERF				PERF				PERF
<b>10</b> →	N1	N2	N3		N1	N2	N3		N1	N2	N3	
<b>9</b> →	14	14	14	<b>10</b>	14	14	14	<b>10</b>	25	20	18	<b>10</b>
<b>8</b> →	13	13	13	<b>9</b>	13	13	13	<b>9</b>	24	19	17	<b>9</b>
<b>7</b> →	12	12	12	<b>8</b>	12	12	12	<b>8</b>	23	18	16	<b>8</b>
<b>6</b> →	11	11	11	<b>7</b>	11	11	11	<b>7</b>	22	17	15	<b>7</b>
<b>5</b> →	10	10	10	<b>6</b>	10	10	10	<b>6</b>	21	16	14	<b>6</b>
<b>4</b> →	9	9	9	<b>5</b>	9	9	9	<b>5</b>	20	15	13	<b>5</b>
<b>3</b> →	8	8	8	<b>4</b>	8	8	8	<b>4</b>	18	14	12	<b>4</b>
<b>2</b> →	7	7	7	<b>3</b>	7	7	7	<b>3</b>	16	13	11	<b>3</b>
<b>1</b> →	6	6	6	<b>2</b>	6	6	6	<b>2</b>	13	12	10	<b>2</b>
<b>0</b> →	5	5	5	<b>1</b>	5	5	5	<b>1</b>	10	10	9	<b>1</b>
<b>0</b> →	4	4	4	<b>0</b>	4	4	4	<b>0</b>	9	9	8	<b>0</b>

**COACH:**.....

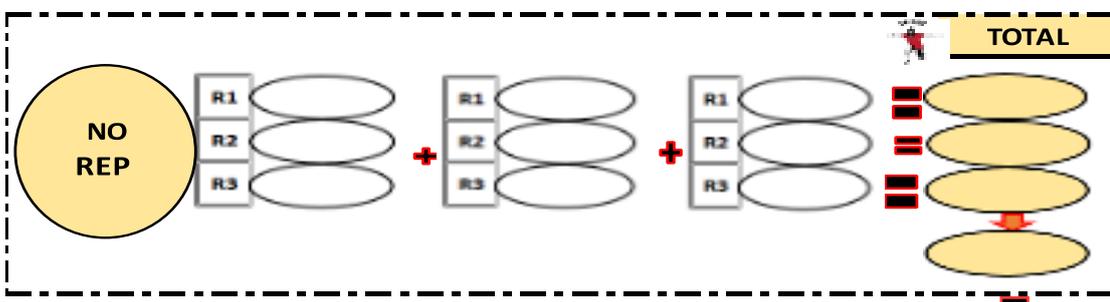
**AFL3** COMPTE les REPS  
Remplit la fiche athlète

Ne compte PAS Fiche mal remplie	Compte pour lui Fiche remplie avec aide	Compte FORT Fiche remplie avec aide	Compte FORT et STIMULE Fiche totalement remplie autonome
0,5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	1,5 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>

PERFORMANCE	R1 N...	R2 N...	R3 N...	TOTAL
PERF MAX				/30
Quel niveau je retiens pour chaque atelier?	N.....	N.....	N.....	

**AFL1 E1** NIVEAU DE PERFORMANCE

PERFORMANCE	Points	COCHEZ
29-30	6	
27-28	5,5	
25-26	5	
23-24	4,5	
21-22	4	
19-20	3,5	
17-18	3	
15-16	2,5	
13-14	2	
12	1,5	
11	1	
10	0,75	
8-9	0,5	
6-7	0,25	
INF à 4	0	



**JUGE:**.....

**AFL3** Valide les niveaux (2 NO REP MAXI)  
Repère et ANNONCE les NO REP / POSITION

Ne voit pas Pas concerné	Compte MAIS Annonce PAS	Compte ET Annonce PROCHE athlète	Annonce et ADAPTE sa position
0,5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	1,5 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>

**AFL1 E2** Cochez votre NIVEAU DE COMPETENCE

NO REP	SUP à 17	entre 15 et 16	entre 13 et 14	entre 11 et 12	entre 9 et 10	8	7	6	5	entre 3 et 4	entre 0 et 2
	0	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	6

**ATHLETE:**.....

**PROJET :** Analyser sa performance pour adapter son projet et progresser.

**AFL2**

<b>Séance ..</b>	Choix aléatoire des ateliers et des niveaux	Les niveaux choisis ne sont pas adéquats et je ne les ai pas modifiés	Pendant la séance, j'ai modifié des paramètres pour être plus performant.	Le choix des ateliers et des niveaux est OPTIMAL et je n'ai pas à les modifier
	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>

NOTE DE PRATIQUE	NOTE DE PERF	+	NOTE DE COMPETENCE	=	TOTAL/12
	/6	+	/6	=	/12

**PERFORMANCE SUR 20 secondes**

	CARDIO				CARDIO				HALTÉRO				GYM			
Mouvement	Saut à la corde				Mountain climber alternées				Squat				Dips			
	Validation				Validation				Validation				Validation			
cocher →	PERF				PERF				PERF				PERF			
PERF	N1	N2	N3	PERF	N1	N2	N3	PERF	N1	N2	N3	PERF	N1	N2	N3	PERF
10 →	54	40	14	10	54	40	32	10	20	16	14	10	25	20	16	10
9 →	51	37	13	9	51	37	30	9	19	15	13	9	24	19	15	9
8 →	48	34	12	8	48	34	28	8	18	14	12	8	23	18	14	8
7 →	45	31	11	7	45	31	26	7	17	13	11	7	22	17	13	7
6 →	42	28	10	6	42	28	24	6	16	12	10	6	21	16	12	6
5 →	39	25	9	5	39	25	22	5	15	11	9	5	19	15	11	5
4 →	34	22	8	4	34	22	20	4	13	10	8	4	16	14	10	4
3 →	29	19	7	3	29	19	18	3	11	9	7	3	13	13	9	3
2 →	24	16	6	2	24	16	16	2	9	8	6	2	10	12	8	2
1 →	19	13	5	1	19	13	14	1	7	7	5	1	7	10	7	1
0 →	18	12	4	0	18	12	13	0	6	6	4	0	6	9	6	0

**COACH:**.....

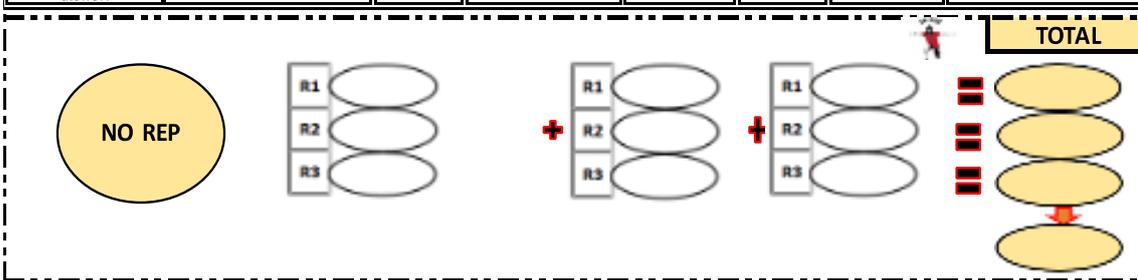
**AFL3** COMPTE les REPS Remplit la fiche athlète

Ne compte PAS Fiche mal remplie	Compte pour lui Fiche remplie avec aide	Compte FORT Fiche remplie avec aide	Compte FORT et STIMULE Fiche totalement remplie autonome
0,5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	1,5 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>

**AFL1 E1 NIVEAU DE PERFORMANCE**

PERFORMANCE	Points	COCHEZ
29-30	6	<input type="checkbox"/>
27-28	5,5	<input type="checkbox"/>
25-26	5	<input type="checkbox"/>
23-24	4,5	<input type="checkbox"/>
21-22	4	<input type="checkbox"/>
19-20	3,5	<input type="checkbox"/>
17-18	3	<input type="checkbox"/>
15-16	2,5	<input type="checkbox"/>
13-14	2	<input type="checkbox"/>
12	1,5	<input type="checkbox"/>
11	1	<input type="checkbox"/>
10	0,75	<input type="checkbox"/>
8-9	0,5	<input type="checkbox"/>
6-7	0,25	<input type="checkbox"/>
INF à 4	0	<input type="checkbox"/>

PERFORMANCE	R1 N...	R2 N...	R3 N...	+	R1 N...	R2 N...	R3 N...	+	R1 N...	R2 N...	R3 N...	+	R1 N...	R2 N...	R3 N...	TOTAL
PERF MAX					+					+					=	/30
Quel niveau je retiens pour chaque atelier?	N.....				+	N.....				+	N.....					



**JUGE:**.....

**AFL3** Valide les niveaux (2 NO REP MAXI)  
Repère et ANNONCE les NO REP / POSITION

Ne voit pas Pas concerné	Compte MAIS Annonce PAS	Compte ET Annonce PROCHE athlète	Annonce et ADAPTE sa position
0,5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	1,5 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>

**AFL1 E2** Cochez votre NIVEAU DE COMPETENCE

NO REP	SUP à 17	entre 15 et 16	entre 13 et 14	entre 11 et 12	entre 9 et 10	8	7	6	5	entre 3 et 4	entre 0 et 2
	0	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	6



# CROSSTRAINING

Ce cahier d'entraînement appartient à :

.....



## SEANCE 4

NIVEAU DE PERFORMANCE					
INTENSITE			PERFORMANCE		
	Points	COCHEZ	COCHEZ	Points	
6 et -	2			4	58-60
				3,75	55-57
7	1,75			3,5	52-54
				3,25	49-51
8	1,5			3	46-48
				2,75	42-45
9	1,25			2,5	38-41
				2,25	34-37
10	1			2	30-33
				1,75	27-29
11	0,75			1,5	24-26
				1,25	21-23
12	0,5			1	17-20
				0,75	13-16
13	0,25			0,5	9-12
				0,25	5-8
14 et +	0			0	1-4

↪ + /6 + ↩

AFL1 E2 COMPETENCE					
Niveau de difficulté des ateliers			Nombre total de NO REP		
	Points			Points	
17-18	3			3	entre 0 et 2
15-16	2,5			2,5	entre 3 et 4
14	2,25			2,25	5
13	2			2	6
12	1,75			1,75	7
11	1,5			1,5	8
10	1,25			1,25	entre 9 et 10
9	1			1	entre 11 et 12
8	0,75			0,75	entre 13 et 14
7	0,5			0,5	entre 15 et 16
6	0,25			0	SUP à 17

↪ + /6 + ↩

NOTE DE PRATIQUE	NOTE DE PERF	+	NOTE DE COMPETENCE	=	TOTAL/12
	/6	+	/6	=	/12

## SEANCE 5

AFL1 E1 PERFORMANCE					
INTENSITE			PERFORMANCE		
	Points	COCHEZ	COCHEZ	Points	
20 et -	2			4	58-60
				3,75	55-57
21-24	1,75			3,5	52-54
				3,25	49-51
25-27	1,5			3	46-48
				2,75	42-45
28-31	1,25			2,5	38-41
				2,25	34-37
32-36	1			2	30-33
				1,75	27-29
37-41	0,75			1,5	24-26
				1,25	21-23
42-46	0,5			1	17-20
				0,75	13-16
47-51	0,25			0,5	9-12
				0,25	5-8
sup à 52	0			0	1-4

↪ + /6 + ↩

AFL1 E2 COMPETENCE					
Niveau de difficulté des ateliers			Nombre total de NO REP		
	Points			Points	
17-18	3			3	entre 0 et 2
15-16	2,5			2,5	entre 3 et 4
14	2,25			2,25	5
13	2			2	6
12	1,75			1,75	7
11	1,5			1,5	8
10	1,25			1,25	entre 9 et 10
9	1			1	entre 11 et 12
8	0,75			0,75	entre 13 et 14
7	0,5			0,5	entre 15 et 16
6	0,25			0	SUP à 17

↪ + /6 + ↩

NOTE DE PRATIQUE	NOTE DE PERF	+	NOTE DE COMPETENCE	=	TOTAL/12
	/6	+	/6	=	/12

Repère et ANNONCE les NO REPs / POSITION					
J U G E	Ne voit pas Pas concerné	0,5			
	Compte MAIS Annonce PAS observe ASSIS	1			
	Compte ET Annonce DEBOUT proche athlète	1,5			
	Annonce ET justifie ADATPE sa position	2			

### AFL3

C O A C H	Ne compte PAS	0,5			
	Compte pour lui Conseille sur la sécurité	1			
	Compte FORT debout conseille sur la technique	1,5			
	Compte et COACH dynamique Conseille sur l'intensité	2			

COMPTE les REPS

S4 S5 S6

## ROTATION

ATHLETE A	COACH: B	Juge: C
-----------	----------	---------

ATHLETE B	COACH: C	Juge: A
-----------	----------	---------

ATHLETE C	COACH: A	Juge: B
-----------	----------	---------

**ATHLETE:**.....

**PROJET :** Analyser sa performance pour adapter son projet et progresser.

**AFL2**

<b>Choix aléatoire des ateliers et des niveaux</b>	<b>Les niveaux choisis ne sont pas adéquats et je ne les ai pas modifiés</b>	<b>Pendant la séance, j'ai modifié des paramètres pour être plus performant.</b>	<b>Le choix des ateliers et des niveaux est OPTIMAL et je n'ai pas à les modifier</b>
1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>

**JUGE:**.....

**AFL3** Valide les niveaux (2 NO REP MAXI)  
Repère et **ANNONCE** les NO REP / POSITION

<b>Ne voit pas Pas concerné</b>	<b>Compte MAIS Annonce PAS</b>	<b>Compte ET Annonce PROCHE athlète</b>	<b>Annonce et ADAPTE sa position</b>
0,5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	1,5 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>

**COACH:**.....

**AFL3** COMPTE les REPS  
Remplit la fiche athlète

<b>Ne compte PAS Fiche mal remplie</b>	<b>Compte pour lui Fiche remplie avec aide</b>	<b>Compte FORT Fiche remplie avec aide</b>	<b>Compte FORT et STIMULE Fiche totalement remplie autonome</b>
0,5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	1,5 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>

**AMRAP 20 secondes**

Coacher	CARDIO		CARDIO		CARDIO		HALTÉRO		HALTÉRO		GYM		GYM															
Mouvement	Box jump				Saut à la corde				Burpees				KB Swing				Fentes				Planche				Pompe			
Niveau	N1	N2	N3	PERF	N1	N2	N3	PERF	N1	N2	N3	PERF	N1	N2	N3	PERF	N1	N2	N3	PERF	N1	N2	N3	PERF	N1	N2	N3	PERF
10	14	14	14	10	54	40	14	10	14	14	14	10	14	14	14	10	25	20	18	10	20	16	14	10	20	16	14	10
9	13	13	13	9	51	37	13	9	13	13	13	9	13	13	13	9	19	15	13	9	24	19	17	9	19	15	13	9
8	12	12	12	8	48	34	12	8	12	12	12	8	12	12	12	8	18	14	12	8	23	18	16	8	18	14	12	8
7	11	11	11	7	45	31	11	7	11	11	11	7	11	11	11	7	17	13	11	7	22	17	15	7	17	13	11	7
6	10	10	10	6	42	28	10	6	10	10	10	6	10	10	10	6	16	12	10	6	21	16	14	6	16	12	10	6
5	9	9	9	5	39	25	9	5	9	9	9	5	9	9	9	5	15	11	9	5	20	15	13	5	15	11	9	5
4	8	8	8	4	34	22	8	4	8	8	8	4	8	8	8	4	13	10	8	4	18	14	12	4	13	10	8	4
3	7	7	7	3	29	19	7	3	7	7	7	3	7	7	7	3	11	9	7	3	16	13	11	3	11	9	7	3
2	6	6	6	2	24	16	6	2	6	6	6	2	6	6	6	2	9	8	6	2	13	12	10	2	9	8	6	2
1	5	5	5	1	19	13	5	1	5	5	5	1	5	5	5	1	7	7	5	1	10	10	9	1	7	7	5	1
0	4	4	4	0	18	12	4	0	4	4	4	0	4	4	4	0	6	6	4	0	9	9	8	0	6	6	4	0

**TOTAL AMRAP**

R1	R2	R3	R4	=	/30
----	----	----	----	---	-----

**FOR TIME 30 secondes**

Mouvement	CARDIO Mountain climber alternées				HALTÉRO Squat				GYM Dips			
Niveau	N1	N2	N3	PERF	N1	N2	N3	PERF	N1	N2	N3	PERF
10	80	60	50	10	30	25	20	10	37	28	25	10
9	72	56	47	9	28	24	19	9	34	26	24	9
8	65	53	44	8	26	23	18	8	31	25	23	8
7	58	50	41	7	24	22	17	7	27	24	22	7
6	51	47	38	6	22	21	16	6	24	23	21	6
5	44	44	35	5	20	20	15	5	20	21	20	5
4	37	40	32	4	18	18	14	4	18	19	18	4
3	30	36	29	3	16	16	13	3	16	17	16	3
2	23	32	26	2	14	14	12	2	13	15	14	2
1	16	28	23	1	12	12	11	1	10	13	12	1
0	15	27	22	0	11	11	10	0	9	12	11	0

**TOTAL FOR TIME**

**TOTAL AMRAP + FOR TIME**

**TOTAL NIVEAU DE DIFFICULTE**

/18

**TOTAL POINTS DE PERFORMANCE**

/60

REGULATION POUR LA PROCHAINE SEANCE

DOIS-JE CHANGER LE NIVEAU DE DIFFICULTE DES ATELIERS?

OUI  NON

DOIS CHANGER D'ATELIER?

OUI  NON

NIVEAU DE PERFORMANCE

OUI  NON

NOMBRE DE NO REP

OUI  NON

**PERFORMANCE**

PERF MAX

R1, R2, R3, R4

**TOTAL NO REP**

R1, R2, R3, R4

**NO REP**

R1, R2, R3, R4

**TOTAL NO REP**

R1, R2, R3, R4

**ECART A LA PERF MAX**

E1, E2, E3

**TOTAL INTENSITE**

E1, E2, E3

**REP**

Nombre de REP à réaliser en format 30 secondes

R1, R2, R3, R4

**TEMP**

Barème FOR TIME 30sec

INTENSITE	135	137	139	142	145	148	152	156	200	204	208	+212
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	50

**TOTAL INTENSITE**

E1, E2, E3

INTENSITE DE TRAVAIL

OUI  NON

**ATHLETE:**.....

**PROJET :** Analyser sa performance pour adapter son projet et progresser.

**AFL2**

<b>Choix aléatoire des ateliers et des niveaux</b>	<b>Les niveaux choisis ne sont pas adéquats et je ne les ai pas modifiés</b>	<b>Pendant la séance, j'ai modifié des paramètres pour être plus performant.</b>	<b>Le choix des ateliers et des niveaux est OPTIMAL et je n'ai pas à les modifier</b>
1	2	3	4

**JUGE:**.....

**AFL3** Valide les niveaux (2 NO REP MAXI)  
Repère et **ANNONCE** les NO REP / POSITION

<b>Ne voit pas Pas concerné</b>	<b>Compte MAIS Annonce PAS</b>	<b>Compte ET Annonce PROCHE athlète</b>	<b>Annonce et ADAPTE sa position</b>
0,5	1	1,5	2

**COACH:**.....

**AFL3** COMPTE les REPS  
Remplit la fiche athlète

<b>Ne compte PAS Fiche mal remplie</b>	<b>Compte pour lui Fiche remplie avec aide</b>	<b>Compte FORT Fiche remplie avec aide</b>	<b>Compte FORT et STIMULE Fiche totalement remplie autonome</b>
0,5	1	1,5	2

**EMOM**

	CARDIO			CARDIO			CARDIO			HALTÉRO			HALTÉRO			GYM			GYM							
	Box jump			Saut à la corde			Burpees			K8 Spring			Fentes			Planche			Pompe							
Niveau	N1	N2	N3	PERF	N1	N2	N3	PERF	N1	N2	N3	PERF	N1	N2	N3	PERF	N1	N2	N3	PERF	N1	N2	N3	PERF		
10	11	11	11	10	44	33	11	10	11	11	11	10	11	11	11	10	22	17	14	11	10	17	14	11	10	
9	10	10	10	9	42	31	10	9	10	10	10	9	10	10	10	9	16	13	10	9	9	16	13	10	9	
8	9	9	9	8	40	29	9	8	9	9	9	8	9	9	9	8	15	12	9	8	8	15	12	9	8	
7	8	8	8	7	38	27	8	7	8	8	8	7	8	8	8	7	14	11	8	7	7	14	11	8	7	
6	7	7	7	6	36	25	7	6	7	7	7	6	7	7	7	6	13	10	7	6	6	13	10	7	6	
5	6	6	6	5	34	23	6	5	6	6	6	5	6	6	6	5	12	9	6	5	5	12	9	6	5	
4	5	5	5	4	30	20	5	4	5	5	5	4	5	5	5	4	11	8	5	4	4	11	8	5	4	
3	4	4	4	3	25	17	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	10	7	4	3	3	10	7	4	3	
2	3	3	3	2	20	13	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	8	6	3	2	2	11	8	6	3	2
1	2	2	2	1	15	9	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	6	5	2	1	1	9	6	5	2	1
0	1	1	1	0	14	8	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	5	4	1	0	0	8	5	4	0	0

**TOTAL EMOM**

**FOR TIME 30 secondes**

	CARDIO			HALTÉRO			GYM					
	Mountain climber alternés			Squat			Dips					
Niveau	N1	N2	N3	PERF	N1	N2	N3	PERF	N1	N2	N3	PERF
10	80	60	50	10	30	25	20	10	37	28	25	10
9	72	56	47	9	28	24	19	9	34	26	24	9
8	65	53	44	8	26	23	18	8	31	25	23	8
7	58	50	41	7	24	22	17	7	27	24	22	7
6	51	47	38	6	22	21	16	6	24	23	21	6
5	44	44	35	5	20	20	15	5	20	21	20	5
4	37	40	32	4	18	18	14	4	18	19	18	4
3	30	36	29	3	16	16	13	3	16	17	16	3
2	23	32	26	2	14	14	12	2	13	15	14	2
1	16	28	23	1	12	12	11	1	10	13	12	1
0	15	27	22	0	11	11	10	0	9	12	11	0

**TOTAL FOR TIME**

**TOTAL EMOM+ FOR TIME**

**REGULATION POUR LA PROCHAINE SEANCE**

**DOIS-JE CHANGER LE NIVEAU DE DIFFICULTE DES ATELIERS?**

**DOIS CHANGER D'ATELIER?**

OUI NON

**PERFORMANCE**

	Niveau	REP	PERF
R1			
R2			
R3			
R4			
R5			
R6			
R7			
R8			

**PERF MAX**

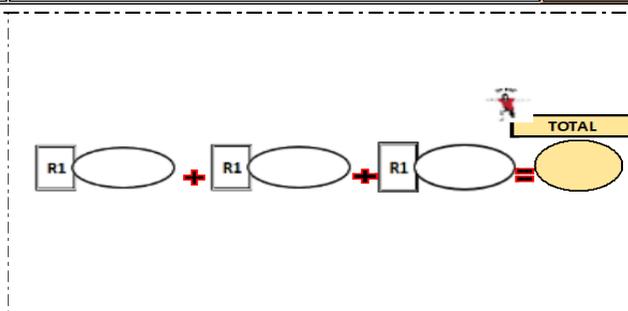
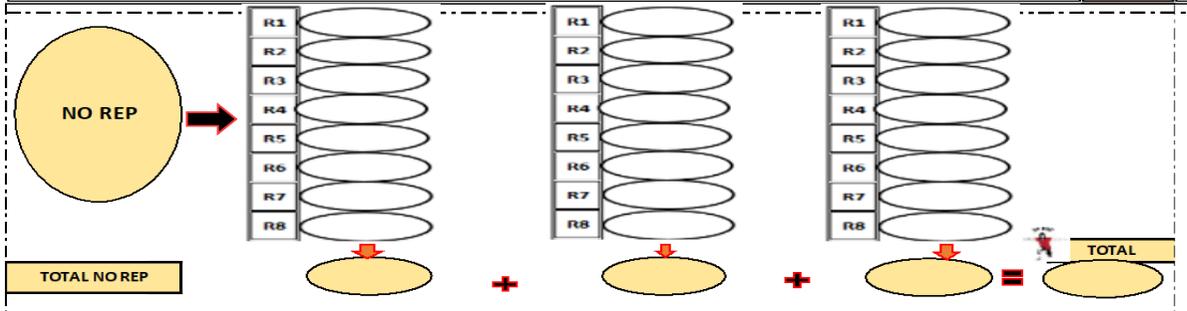
**REP**

R1	R1	R1	=
Nombre de REP à réaliser en format 30 secondes			
			=

**/30**

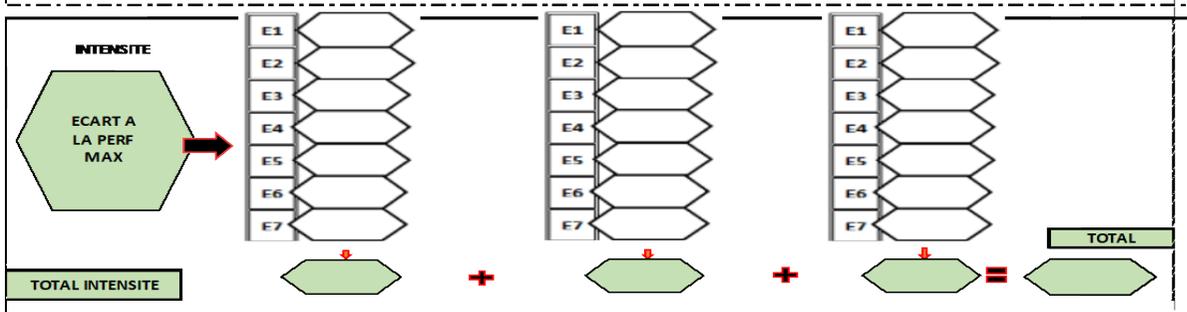
**/60**

**NIVEAU DE PERFORMANCE**



**TOTAL NO REP**

**NOMBRE DE NO REP**



**TEMPS**

Barème FOR TIME 30sec

INTENSITE	1'35	1'37	1'39	1'42	1'45	1'48	1'52	1'56	2'00	2'04	2'08	+2'12
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	50

**TOTAL INTENSITE**

**INTENSITE DE TRAVAIL**

**TOTAL INTENSITE**

**INTENSITE DE TRAVAIL**