

Tableau de séance de RM

1 - MUSCLE 2 - ARTICULATION 3 - NOM DE L'EXERCICE	4 - POSITION DE DEPART 5 - ACTION 6 - POSITION D'ARRIVEE	7 - CONSIGNES DE SECURITE 8 - CONSIGNES RESPIRATION	9 - TYPE CONTRACTION 10 - Option (+) facile (-) facile

SERIE	NBR REPETITIONS PAR TEMPO	NBR PHRASES OU BLOCS	TPS D'EXECUTION