

# Tableau de séance de RM

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

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