

Modèle de séance

Une page par séance. Le coach écrit le prévu, le client note ce qu'il a réellement fait.

Client : _____ Séance : _____ Date : _____

Échauffement : _____

Exercice	Séries	Répétitions	Charge	Repos	Fait (réel)

Notes du coach :

Retour du client (difficulté de 1 à 10, douleurs, sensations) :