

ÉCHELLE DE RESENTIS ADAPTEE A L'ACTIVITE CROSS TRAINING

	NIVEAUX DE RESENTIS			
	1	2	3	4
RESENTI PSYCHOLOGIQUE	Facile Je suis à l'aise sur les différents exercices, je me sens bien.	Confortable Je peux tenir le rythme jusqu'à la fin du WOD.	Fatiguant Je suis en difficulté sur certains exercices. Je trouve le WOD difficile et j'ai hâte de le terminer.	Trop dur Je suis en difficulté sur les différents exercices. Le volume est trop important pour moi. Je veux arrêter.
RESENTI RESPIRATOIRE	Légèrement essoufflé Je peux parler sans problème.	Essoufflé Je ne peux pas faire de longues phrases.	Très essoufflé J'ai du mal à parler.	Manque d'oxygène Je ne peux plus parler.
RESENTI MUSCULAIRE	Je ne sens pas mes muscles.	Mes muscles sont chauds. Je sens mes muscles, mais je ne les sens pas engorgés et ils ne sont pas douloureux.	Je ressens une congestion musculaire. Je sens que mes muscles ont travaillé. Aucune douleur, mais une sensation de gonflement.	Mes muscles me font mal. Mes muscles ne réagissent plus, saturent et sont douloureux.
GESTION DE L'EFFORT AU COURS DU WOD	J'ai mal géré mon effort. Je suis parti trop vite, sans prendre en compte la durée du WOD ou le volume d'entraînement.	J'ai assez bien géré mon effort. J'aurais pu adopter un rythme plus soutenu. Je suis parti un peu trop vite, ce qui m'a obligé à prendre davantage de temps de repos au fur et à mesure du WOD.	J'ai réussi à gérer mon effort. J'ai su adapter mon rythme à la durée du WOD et au volume d'entraînement.	J'ai parfaitement géré mon effort. J'ai su mettre en place une stratégie pour découper les répétitions de manière optimale et garder un rythme élevé et constant au cours du WOD.
RESENTI CARDIAQUE FRÉQUENCE CARDIAQUE	Je ne sens pas mon cœur battre. Inférieure à 140 bpm	Je sens les battements de mon cœur. La FC est facile à relever. Entre 140 et 160 bpm	Mon cœur bat fort. Les battements vont vite et sont difficiles à compter. Entre 160 et 180 bpm	Mon cœur bat très fort. Supérieur à 180 bpm