



DIANESSA
DIVINE & SENSUELLE

PLANIFIE TES SÉANCES

Avec douceur & efficacité



Planifier tes séances permet :

- De repérer tes progrès et donc gagner en motivation
- D'éviter la stagnation ou au contraire le surentraînement, te fatiguer et risquer de te blesser
- De te donner un cadre de progression qui te correspond sans te figer

Dans ce document tu trouveras toutes les étapes pour planifier des séances qui te correspondent pour progresser à ton rythme.

1. Clarifie ton objectif du mois

Définis clairement l'objectif que tu te donnes pour le mois ou le trimestre, en respectant les critères suivants :

- SPECIFIQUE: il faut que ce soit clair comme par exemple : réaliser un open V parfait
- MESURABLE: il faut que tu puisses vérifier si oui ou non tu as atteint ton objectif
- AMBITIEUX: il faut que celui-ci te motive
- REALISABLE: Mais qu'il reste tout de même réalisable (on n'oublie le grand écart facial à atteindre en 4 semaines quand on n'arrive à peine à se baisser 😊)
- TEMPOREL: Mets une date limite (fin du mois, fin de trimestre ...)

2. Crée ta structure souple

Cherche à l'avance les exercices que tu feras pour chaque partie de ta séance :

- Echauffement (activation douce, cardio ...)
- Technique (Focus sur ton objectif du mois)
- Exploration /créativité / Freestyle
- Retour au calme (étirements, respiration...)

3. Rédige ton planing hebdomadaire

Inscris les informations suivantes :

- La durée prévue de tes séances
- Le focus principal
- Les différentes adaptations (ex : une figure plus ou moins difficile que celle prévue au cas où)

4. Ton bilan post séance

Cette étape est importante également, c'est grâce à elle que tu vas te rendre compte de tes progrès.

Tu peux noter :

- ce que tu as ressenti durant ta séance (Ex: Mon Gmini était plus fluide / J'étais moins essoufflée à la fin de mon combo ...)
- Ton niveau d'énergie
- Ton humeur
- Ton succès à célébrer

5. Ton bilan mensuel

Cette étape te motivera pour la suite.

Réponds aux questions :

- As-tu avancé sur ton objectif du mois ?
- Qu'as-tu le plus aimé ?
- Qu'as-tu appris sur toi ?
- Quel est le combo que tu veux réessayer le mois prochain ?
- Que veux-tu explorer le mois prochain ?

1. Mon objectif du mois de

.....

Mon objectif du mois :

.....
.....

Je l'ai choisi car :

.....
.....

2. Mes séances types

Séances de Pole :

Durée de la séance :

• Echauffement :

Pompes X Squats X Abdos à la barre X Chandelle X

• Technique :

Spin:

Tricks :

Equilibre :

• Musiques pour freestyle :

Flow doux :

Flow Speed :

• Retour au calme :

Jambes Dos Hanches Respiration

2. Mes séances types

Séances de renforcement musculaire :

- Echauffement :

Durée de la séance :

Pompes X Squats X Abdos à la barre X Chandelle X

- Renforcement

Haut du corps :

Milieu du corps :

Bas du corps :

- Matériel a préparer :

Corde à sauter Altères de kg Altères de kg Altères de kg

Blocks X La barre de pole kettlebell kg kettlebell kg

Elastiques kg Elastiques kg Chaise

- Retour au calme :

Jambes Dos Hanches Respiration

Séances de mobilité & souplesse :

- Echauffement doux

Durée de la séance :

- Focus

Jambes Dos Hanches Epaules

- Matériel a préparer :

Blocks X Elastiques kg Balle

3. Planing hebdomadaire

Lundi :

- Pole dance Renforcement Cardio (course / natation)
 Mobilité & souplesse

Mardi :

- Pole dance Renforcement Cardio (course / natation)
 Mobilité & souplesse

Mercredi :

- Pole dance Renforcement Cardio (course / natation)
 Mobilité & souplesse

Jeudi :

- Pole dance Renforcement Cardio (course / natation)
 Mobilité & souplesse

Vendredi :

- Pole dance Renforcement Cardio (course / natation)
 Mobilité & souplesse

Samedi :

- Pole dance Renforcement Cardio (course / natation)
 Mobilité & souplesse

4. Bilan de séances

Séance du

Mon ressenti

Mon niveau d'énergie :

Bas Moyen Haut

Mon humeur :

Joyeuse Frustrée Fatiguée

Mon succès à célébrer :



Séance du

Mon ressenti

Mon niveau d'énergie :

Bas Moyen Haut

Mon humeur :

Joyeuse Frustrée Fatiguée

Mon succès à célébrer :



Séance du

Mon ressenti

Mon niveau d'énergie :

Bas Moyen Haut

Mon humeur :

Joyeuse Frustrée Fatiguée

Mon succès à célébrer :

5. Bilan du mois

• Ai-je avancé sur mon objectif du mois : Oui Non

• Ce que j'ai le plus aimé :

.....

• Ce que j'ai appris sur moi :

.....

• Le combo que je veux réessayer le mois prochain :

.....

• Le combo que je veux explorer le mois prochain :

.....



La discipline
est le pont entre
tes objectifs
et
leur réalisation

