

MON CARNET DE SUIVI : ACTIVITÉS PHYSIQUES EN PÉRIODE DE CONFINEMENT

NOM	Prénom	Classe
JOUR	TYPE D'ACTIVITÉ VOLUME DE PRATIQUE	IMPRESSIONS ÉTAT DE FORME
LUNDI 05/04	 <p>Temps de Pratique Cumulée : ou Kilomètres Parcours :</p>	<p style="text-align: center;">:-(:-/ :-) :-D</p> <p>Sensations :</p> <p>Pouls de Repos : Pouls à l'Effort :</p>
MARDI 06/04	 <p>Temps de Pratique Cumulée : ou Kilomètres Parcours :</p>	<p style="text-align: center;">:-(:-/ :-) :-D</p> <p>Sensations :</p> <p>Pouls de Repos : Pouls à l'Effort :</p>
MERCREDI 07/04	 <p>Temps de Pratique Cumulée : ou Kilomètres Parcours :</p>	<p style="text-align: center;">:-(:-/ :-) :-D</p> <p>Sensations :</p> <p>Pouls de Repos : Pouls à l'Effort :</p>
JEUDI 08/04	 <p>Temps de Pratique Cumulée : ou Kilomètres Parcours :</p>	<p style="text-align: center;">:-(:-/ :-) :-D</p> <p>Sensations :</p> <p>Pouls de Repos : Pouls à l'Effort :</p>
VENDREDI 09/04	 <p>Temps de Pratique Cumulée : ou Kilomètres Parcours :</p>	<p style="text-align: center;">:-(:-/ :-) :-D</p> <p>Sensations :</p> <p>Pouls de Repos : Pouls à l'Effort :</p>
SAMEDI 10/04	 <p>Temps de Pratique Cumulée : ou Kilomètres Parcours :</p>	<p style="text-align: center;">:-(:-/ :-) :-D</p> <p>Sensations :</p> <p>Pouls de Repos : Pouls à l'Effort :</p>
DIMANCHE 11/04	 <p>Temps de Pratique Cumulée : ou Kilomètres Parcours :</p>	<p style="text-align: center;">:-(:-/ :-) :-D</p> <p>Sensations :</p> <p>Pouls de Repos : Pouls à l'Effort :</p>

SEMAINE 2

JOUR	TYPE D'ACTIVITÉ VOLUME DE PRATIQUE	IMPRESSIONS ÉTAT DE FORME
LUNDI 12/04	 <p>Temps de Pratique Cumulée : ou Kilomètres Parcourus :</p>	<p>:'-(:-/ :-) :-D</p> <p>Sensations :</p> <p>Pouls de Repos : Pouls à l'Effort :</p>
MARDI 13/04	 <p>Temps de Pratique Cumulée : ou Kilomètres Parcourus :</p>	<p>:'-(:-/ :-) :-D</p> <p>Sensations :</p> <p>Pouls de Repos : Pouls à l'Effort :</p>
MERCREDI 14/04	 <p>Temps de Pratique Cumulée : ou Kilomètres Parcourus :</p>	<p>:'-(:-/ :-) :-D</p> <p>Sensations :</p> <p>Pouls de Repos : Pouls à l'Effort :</p>
JEUDI 15/04	 <p>Temps de Pratique Cumulée : ou Kilomètres Parcourus :</p>	<p>:'-(:-/ :-) :-D</p> <p>Sensations :</p> <p>Pouls de Repos : Pouls à l'Effort :</p>
VENDREDI 16/04	 <p>Temps de Pratique Cumulée : ou Kilomètres Parcourus :</p>	<p>:'-(:-/ :-) :-D</p> <p>Sensations :</p> <p>Pouls de Repos : Pouls à l'Effort :</p>
SAMEDI 17/04	 <p>Temps de Pratique Cumulée : ou Kilomètres Parcourus :</p>	<p>:'-(:-/ :-) :-D</p> <p>Sensations :</p> <p>Pouls de Repos : Pouls à l'Effort :</p>
DIMANCHE 18/04	 <p>Temps de Pratique Cumulée : ou Kilomètres Parcourus :</p>	<p>:'-(:-/ :-) :-D</p> <p>Sensations :</p> <p>Pouls de Repos : Pouls à l'Effort :</p>

SEMAINE 4

JOURS	TYPE D'ACTIVITÉ VOLUME DE PRATIQUE	IMPRESSIONS ÉTAT DE FORME
LUNDI 26/04	 Temps de Pratique Cumulée : ou Kilomètres Parcoursus :	:- (:- / :-) :-D Sensations : Pouls de Repos : Pouls à l'Effort :
MARDI 27/04	 Temps de Pratique Cumulée : ou Kilomètres Parcoursus :	:- (:- / :-) :-D Sensations : Pouls de Repos : Pouls à l'Effort :
MERCREDI 28/04	 Temps de Pratique Cumulée : ou Kilomètres Parcoursus :	:- (:- / :-) :-D Sensations : Pouls de Repos : Pouls à l'Effort :
JEUDI 29/04	 Temps de Pratique Cumulée : ou Kilomètres Parcoursus :	:- (:- / :-) :-D Sensations : Pouls de Repos : Pouls à l'Effort :
VENDREDI 30/04	 Temps de Pratique Cumulée : ou Kilomètres Parcoursus :	:- (:- / :-) :-D Sensations : Pouls de Repos : Pouls à l'Effort :
SAMEDI 01/05	 Temps de Pratique Cumulée : ou Kilomètres Parcoursus :	:- (:- / :-) :-D Sensations : Pouls de Repos : Pouls à l'Effort :
DIMANCHE 02/05	 Temps de Pratique Cumulée : ou Kilomètres Parcoursus :	:- (:- / :-) :-D Sensations : Pouls de Repos : Pouls à l'Effort :

LÉGENDE DES ICÔNES

ACTIVITÉ	DESCRIPTION
	MARCHE ACTIVE - RANDONNÉE PÉDESTRE
	COURSE À PIED - CROSS-COUNTRY - TRAIL
	CYCLISME - VTT - ÉQUITATION
	DANSE - FITNESS - CROSSFIT
	SPORTS DE RAQUETTE
	SKI NORDIQUE - SKI DE RANDONNÉE
	SPORTS COLLECTIFS EXTÉRIEURS
	RENFORCEMENT MUSCULAIRE - YOGA
	SKATE - ROLLERS – TROTTINETTE ACRO'
	NATATION
	ESCALADE - ALPINISME
ÉTAT DE FORME	DESCRIPTION
:-(DANS LE DUR ! PAS VRAIMENT LA FORME DOULEURS VIVES - ARRÊT DE L'EFFORT
:-/	DIFFICILE MAIS JE M'ACCROCHE... COURBATURES
:-)	BONNES SENSATIONS AISANCE - FACILITÉ
:-D	EXCELLENTE SENSATIONS PLAISIR DE LA PRATIQUE