

Carnet d'activité physique

Semaine du _____

| Jour | Activité | Paramètres | Intensité | Autres facteurs |
|-------|----------|-------------------------------------|---|--|
| _____ | | Durée: _____ Mes puls: _____ | <input type="radio"/> très facile/récup <input type="radio"/> facile <input type="radio"/> moyen <input type="radio"/> dur <input type="radio"/> très dur | Ma forme (de 1 à 5): _____ Mon sommeil (h): _____ |
| _____ | | Durée: _____ Mes puls: _____ | <input type="radio"/> très facile/récup <input type="radio"/> facile <input type="radio"/> moyen <input type="radio"/> dur <input type="radio"/> très dur | Ma forme (de 1 à 5): _____ Mon sommeil (h): _____ |
| _____ | | Durée: _____ Mes puls: _____ | <input type="radio"/> très facile/récup <input type="radio"/> facile <input type="radio"/> moyen <input type="radio"/> dur <input type="radio"/> très dur | Ma forme (de 1 à 5): _____ Mon sommeil (h): _____ |
| _____ | | Durée: _____ Mes puls: _____ | <input type="radio"/> très facile/récup <input type="radio"/> facile <input type="radio"/> moyen <input type="radio"/> dur <input type="radio"/> très dur | Ma forme (de 1 à 5): _____ Mon sommeil (h): _____ |
| _____ | | Durée: _____ Mes puls: _____ | <input type="radio"/> très facile/récup <input type="radio"/> facile <input type="radio"/> moyen <input type="radio"/> dur <input type="radio"/> très dur | Ma forme (de 1 à 5): _____ Mon sommeil (h): _____ |
| _____ | | Durée: _____ Mes puls: _____ | <input type="radio"/> très facile/récup <input type="radio"/> facile <input type="radio"/> moyen <input type="radio"/> dur <input type="radio"/> très dur | Ma forme (de 1 à 5): _____ Mon sommeil (h): _____ |

Résumé de la semaine

| Nombre de séances | Durée totale (volume total) | Intensité de la semaine | Ma forme/ mes sensations | Mon poids |
|-------------------|-----------------------------|-------------------------|--|-----------|
| | | | Sensations/motivation: Puls au lever: _____ Heures de sommeil: _____ | _____ |
| Remarques: | | | | |