

SUIVI DES ENTRAÎNEMENTS INDIVIDUELS HORS-GLACE



PROPRIÉTÉ DE SUPERCARDIO

#	DATE	FICHE D'ENTRAÎNEMENT UTILISÉE OU AUTRE ENTRAÎNEMENT (INSCRIRE L'ACTIVITÉ ET LA DURÉE (EN MINUTES))		AUTO-ÉVALUATION : ENCERCLE TON NIVEAU D'INTENSITÉ LORS DE L'ENTRAÎNEMENT <i>(1 = Très faible, 6 = Passable, 8 = Bien, 10 = Maximale)</i>	MES COMMENTAIRES OU MODIFICATIONS APPORTÉES										
		FICHE/ACTIVITÉ	DURÉE												
1		FICHE/ACTIVITÉ	DURÉE	<table border="1"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
		1	2		3	4	5	6	7	8	9	10			
2		FICHE/ACTIVITÉ	DURÉE	<table border="1"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
		1	2		3	4	5	6	7	8	9	10			
3		FICHE/ACTIVITÉ	DURÉE	<table border="1"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
		1	2		3	4	5	6	7	8	9	10			
4		FICHE/ACTIVITÉ	DURÉE	<table border="1"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
		1	2		3	4	5	6	7	8	9	10			
5		FICHE/ACTIVITÉ	DURÉE	<table border="1"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
		1	2		3	4	5	6	7	8	9	10			
6		FICHE/ACTIVITÉ	DURÉE	<table border="1"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
		1	2		3	4	5	6	7	8	9	10			
7		FICHE/ACTIVITÉ	DURÉE	<table border="1"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
		1	2		3	4	5	6	7	8	9	10			
8		FICHE/ACTIVITÉ	DURÉE	<table border="1"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
		1	2		3	4	5	6	7	8	9	10			
9		FICHE/ACTIVITÉ	DURÉE	<table border="1"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
		1	2		3	4	5	6	7	8	9	10			

SUIVI DES ENTRAÎNEMENTS INDIVIDUELS HORS-GLACE

#	DATE	FICHE D'ENTRAÎNEMENT UTILISÉE OU AUTRE ENTRAÎNEMENT (INSCRIRE L'ACTIVITÉ ET LA DURÉE (EN MINUTES))		AUTO-ÉVALUATION : ENCERCLE TON NIEAU D'INTENSITÉ LORS DE L'ENTRAÎNEMENT (1 = Très faible, 6 = Passable, 8 = Bien, 10 = Maximale)	MES COMMENTAIRES OU MODIFICATIONS APPORTÉES
		FICHE/ACTIVITÉ	DURÉE		
10		FICHE/ACTIVITÉ	DURÉE	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
11		FICHE/ACTIVITÉ	DURÉE	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
12		FICHE/ACTIVITÉ	DURÉE	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
13		FICHE/ACTIVITÉ	DURÉE	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
14		FICHE/ACTIVITÉ	DURÉE	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
15		FICHE/ACTIVITÉ	DURÉE	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
16		FICHE/ACTIVITÉ	DURÉE	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
17		FICHE/ACTIVITÉ	DURÉE	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
18		FICHE/ACTIVITÉ	DURÉE	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	

SUIVI DES ENTRAÎNEMENTS INDIVIDUELS HORS-GLACE

#	DATE	FICHE D'ENTRAÎNEMENT UTILISÉE OU AUTRE ENTRAÎNEMENT (INSCRIRE L'ACTIVITÉ ET LA DURÉE (EN MINUTES))		AUTO-ÉVALUATION : ENCERCLE TON NIVEAU D'INTENSITÉ LORS DE L'ENTRAÎNEMENT <i>(1 = Très faible, 6 = Passable, 8 = Bien, 10 = Maximale)</i>	MES COMMENTAIRES OU MODIFICATIONS APPORTÉES
		FICHE/ACTIVITÉ	DURÉE		
19		FICHE/ACTIVITÉ	DURÉE	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
20		FICHE/ACTIVITÉ	DURÉE	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
21		FICHE/ACTIVITÉ	DURÉE	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
22		FICHE/ACTIVITÉ	DURÉE	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
23		FICHE/ACTIVITÉ	DURÉE	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
24		FICHE/ACTIVITÉ	DURÉE	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
25		FICHE/ACTIVITÉ	DURÉE	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
26		FICHE/ACTIVITÉ	DURÉE	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
27		FICHE/ACTIVITÉ	DURÉE	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	

