MON CARNET D’ENTRAINEMENT

MARDI

**SEMAINE 1**

**27/04 au 01/05**

LUNDI

JEUDI

VENDREDI

VENDREDI

**ENTRAINEMENT RENFORCEMENT MUSCULAIRE**

|  |  |
| --- | --- |
| **Entrainement renforcement choisi :** | |
| ***NIVEAU****:* ……………  (indique le niveau que tu as choisi) | ***Tps de récup entre chaque atelier*** :…………………. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Exercice réalisé***  (indique son nom) | ***Nb de répétitions / tps de travail*** | ***Tps de récupération*** | ***Comment je me sens à la fin de l’exercice*** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| ***Photo à l’effort***  *(insère une photo de toi lors de la réalisation d’un des exercices afin de vérifier les postures)* | | Abdominaux de Gasquet : la clé du maintien viscéral - Gas & Guibert | |

**Comment je me sens à la fin de ma séance :**

MARDI

**SEMAINE 1**

**27/04 au 01/05**

JEUDI

VENDREDI

LUNDI

**ENTRAINEMENT CARDIO**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***NIVEAU****:* ……………  (indique le niveau que tu as choisi) | ***Tps de récup entre chaque circuit*** :…………………. | ***Nb de séries / circuits :***  ……………………… |

|  |
| --- |
| *Fréquence Cardiaque en début de séance : …………………….. bpm / min* |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Exercice réalisé***  (indique son nom) | ***Tps de travail*** | ***Tps de récupération*** | ***Comment je me sens à la fin de l’exercice*** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| ***Photo à l’effort***  *(insère une photo de toi lors de la réalisation d’un des exercices afin de vérifier les postures)* | |  | |

|  |
| --- |
| *Fréquence Cardiaque en fin de séance : …………………….. bpm / min* |

**Comment je me sens à la fin de ma séance :**

**SEMAINE 1**

**27/04 au 01/05**

VENDREDI

LUNDI

JEUDI

MARDI

**ENTRAINEMENT RENFORCEMENT MUSCULAIRE**

|  |  |
| --- | --- |
| **Entrainement renforcement choisi :** | |
| ***NIVEAU****:* ……………  (indique le niveau que tu as choisi) | ***Tps de récup entre chaque atelier*** :…………………. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Exercice réalisé***  (indique son nom) | ***Nb de répétitions / tps de travail*** | ***Tps de récupération*** | ***Comment je me sens à la fin de l’exercice*** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| ***Photo à l’effort*** | |  | |

**Comment je me sens à la fin de ma séance :**

**SEMAINE 1**

**27/04 au 01/05**

LUNDI

MARDI

VENDREDI

JEUDI

**ENTRAINEMENT CARDIO**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***NIVEAU****:* ……………  (indique le niveau que tu as choisi) | ***Tps de récup entre chaque circuit*** :…………………. | ***Nb de séries / circuits :***  ……………………… |

|  |
| --- |
| *Fréquence Cardiaque en début de séance : …………………….. bpm / min* |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Exercice réalisé***  (indique son nom) | ***Tps de travail*** | ***Tps de récupération*** | ***Comment je me sens à la fin de l’exercice*** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| ***Photo à l’effort*** | |  | |

|  |
| --- |
| *Fréquence Cardiaque en fin de séance : …………………….. bpm / min* |

**Comment je me sens à la fin de ma séance :**

MARDI

**SEMAINE 2**

**04/05 au 08/05**

LUNDI

JEUDI

VENDREDI

**ENTRAINEMENT RENFORCEMENT MUSCULAIRE**

|  |  |
| --- | --- |
| **Entrainement renforcement choisi :** | |
| ***NIVEAU****:* ……………  (indique le niveau que tu as choisi) | ***Tps de récup entre chaque atelier*** :…………………. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Exercice réalisé***  (indique son nom) | ***Nb de répétitions / tps de travail*** | ***Tps de récupération*** | ***Comment je me sens à la fin de l’exercice*** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| ***Photo à l’effort*** | |  | |

**Comment je me sens à la fin de ma séance :**

MARDI

**SEMAINE 2**

**04/05 au 08/05**

JEUDI

VENDREDI

LUNDI

**ENTRAINEMENT CARDIO**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***NIVEAU****:* ……………  (indique le niveau que tu as choisi) | ***Tps de récup entre chaque circuit*** :…………………. | ***Nb de séries / circuits :***  ……………………… |

|  |
| --- |
| *Fréquence Cardiaque en début de séance : …………………….. bpm / min* |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Exercice réalisé***  (indique son nom) | ***Tps de travail*** | ***Tps de récupération*** | ***Comment je me sens à la fin de l’exercice*** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| ***Photo à l’effort*** | |  | |

|  |
| --- |
| *Fréquence Cardiaque en fin de séance : …………………….. bpm / min* |

**Comment je me sens à la fin de ma séance :**

**SEMAINE 2**

**04/05 au 08/05**

VENDREDI

LUNDI

JEUDI

MARDI

**ENTRAINEMENT RENFORCEMENT MUSCULAIRE**

|  |  |
| --- | --- |
| **Entrainement renforcement choisi :** | |
| ***NIVEAU****:* ……………  (indique le niveau que tu as choisi) | ***Tps de récup entre chaque atelier*** :…………………. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Exercice réalisé***  (indique son nom) | ***Nb de répétitions / tps de travail*** | ***Tps de récupération*** | ***Comment je me sens à la fin de l’exercice*** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| ***Photo à l’effort*** | |  | |

**Comment je me sens à la fin de ma séance :**

**SEMAINE 2**

**04/05 au 08/05**

LUNDI

MARDI

VENDREDI

JEUDI

**ENTRAINEMENT CARDIO**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***NIVEAU****:* ……………  (indique le niveau que tu as choisi) | ***Tps de récup entre chaque circuit*** :…………………. | ***Nb de séries / circuits :***  ……………………… |

|  |
| --- |
| *Fréquence Cardiaque en début de séance : …………………….. bpm / min* |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Exercice réalisé***  (indique son nom) | ***Tps de travail*** | ***Tps de récupération*** | ***Comment je me sens à la fin de l’exercice*** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| ***Photo à l’effort*** | |  | |

|  |
| --- |
| *Fréquence Cardiaque en fin de séance : …………………….. bpm / min* |

**Comment je me sens à la fin de ma séance :**

MARDI

**SEMAINE 3**

**11/05 au 15/05**

LUNDI

JEUDI

VENDREDI

**ENTRAINEMENT RENFORCEMENT MUSCULAIRE**

|  |  |
| --- | --- |
| **Entrainement renforcement choisi :** | |
| ***NIVEAU****:* ……………  (indique le niveau que tu as choisi) | ***Tps de récup entre chaque atelier*** :…………………. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Exercice réalisé***  (indique son nom) | ***Nb de répétitions / tps de travail*** | ***Tps de récupération*** | ***Comment je me sens à la fin de l’exercice*** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| ***Photo à l’effort*** | |  | |

**Comment je me sens à la fin de ma séance :**

MARDI

**SEMAINE 3**

**11/05 au 15/05**

JEUDI

VENDREDI

LUNDI

**ENTRAINEMENT CARDIO**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***NIVEAU****:* ……………  (indique le niveau que tu as choisi) | ***Tps de récup entre chaque circuit*** :…………………. | ***Nb de séries / circuits :***  ……………………… |

|  |
| --- |
| *Fréquence Cardiaque en début de séance : …………………….. bpm / min* |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Exercice réalisé***  (indique son nom) | ***Tps de travail*** | ***Tps de récupération*** | ***Comment je me sens à la fin de l’exercice*** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| ***Photo à l’effort*** | |  | |

|  |
| --- |
| *Fréquence Cardiaque en fin de séance : …………………….. bpm / min* |

**Comment je me sens à la fin de ma séance :**

**SEMAINE 3**

**11/05 au 15/05**

VENDREDI

LUNDI

JEUDI

MARDI

**ENTRAINEMENT RENFORCEMENT MUSCULAIRE**

|  |  |
| --- | --- |
| **Entrainement renforcement choisi :** | |
| ***NIVEAU****:* ……………  (indique le niveau que tu as choisi) | ***Tps de récup entre chaque atelier*** :…………………. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Exercice réalisé***  (indique son nom) | ***Nb de répétitions / tps de travail*** | ***Tps de récupération*** | ***Comment je me sens à la fin de l’exercice*** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| ***Photo à l’effort*** | |  | |

**Comment je me sens à la fin de ma séance :**

**SEMAINE 3**

**11/05 au 15/05**

LUNDI

MARDI

VENDREDI

JEUDI

**ENTRAINEMENT CARDIO**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***NIVEAU****:* ……………  (indique le niveau que tu as choisi) | ***Tps de récup entre chaque circuit*** :…………………. | ***Nb de séries / circuit :***  ……………………… |

|  |
| --- |
| *Fréquence Cardiaque en début de séance : …………………….. bpm / min* |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Exercice réalisé***  (indique son nom) | ***Tps de travail*** | ***Tps de récupération*** | ***Comment je me sens à la fin de l’exercice*** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| ***Photo à l’effort*** | |  | |

|  |
| --- |
| *Fréquence Cardiaque en fin de séance : …………………….. bpm / min* |

**Comment je me sens à la fin de ma séance :**