

2019-2020

# PRATIQUER UNE ACTIVITE PHYSIQUE REGULIERE



**NOM :**

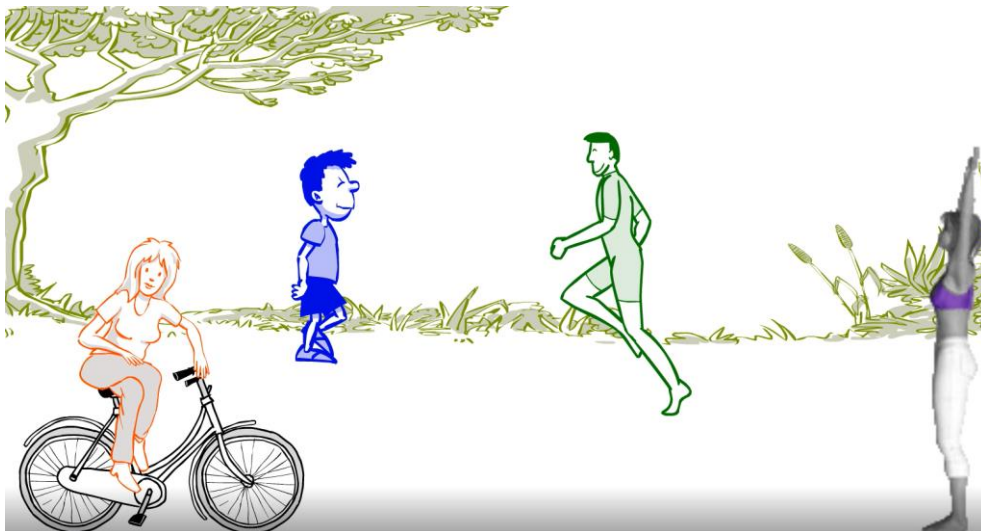
**Prénom :**

**Classe :**



## MON CAHIER D'ENTRAINEMENT

Pour améliorer ma santé physique et psychologique



Kareen MENET- Professeure d'E.P.S  
- Collège Les Eucalyptus - Ollioules

# Ton programme d'entraînement

- Tu peux le commencer dès demain si tu le souhaites ou lundi 23 mars, dernier délai.
- Imprime et remplis ton cahier d'entraînement après chaque séance ou chaque soir.
- **A la fin de chaque semaine**, jusqu'aux vacances de Pâques, remplis ton résumé d'entraînement dans le fichier Excel en te servant de ton cahier d'entraînement.

Donne-lui comme titre :

« EPS + ton Nom, Prénom et Classe » (tout attaché) et envoie-le moi dans Pronote dans le fil de discussion « EPS Mme MENET Cahier d'entraînement » .

**N'envoie pas ton cahier d'entraînement, (il serait trop lourd à télécharger) mais envoie uniquement le résumé Excel**

**Attention, pour respecter les recommandations sanitaires sur le Covid-19, l'activité CARDIO est à réaliser dans son jardin ou juste autour de chez soi (ne pas s'éloigner à plus de 500m de son domicile)**

Vérifiez quotidiennement si les consignes de confinement évoluent et si les sorties sportives ne sont plus possibles, réalisez uniquement les activités réalisables à la maison.

# Ta séance

SEMAINE n° 1

JOUR 1

JOUR 2

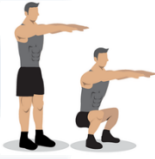
JOUR 3

JOUR 4

JOUR 5

JOUR 6

JOUR 7



## CrossFitness



OPTION :

(Entoure l'option que tu as choisie)




























Nombre de circuits réellement réalisés

.....

DUREE DE LA SEANCE

..... Minutes

Exercice ou niveau réalisé (Indique son nom)	Tps de travail / Répétitions	Tps de récupération	Comment je me sens à la fin de l'exercice	Fréquence cardiaque 
<i>Exemple :</i> Exercice 1 Niveau 3	30 secondes	1 minute	    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p><b>Prends ta FC avant, pendant et juste après les exercices</b></p> <p><b>Note ici :</b></p> <p><b>Avant la séance</b> ..... pulsations / minute</p> <p><b>Pendant la séance :</b> ..... pulsations / minute</p> <p><b>Après le dernier exercice</b> ..... pulsations / minute</p>
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	



N'oublie pas de bien t'hydrater pendant et surtout après l'effort !



FREQUENCE CARDIAQUE 5 MINUTES APRES LA SEANCE



..... pulsations par minute

Comment je me sens à la fin de ma séance :

Autre activité physique pratiquée aujourd'hui (avec temps de pratique):

# Ta séance

SEMAINE n° 1

JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

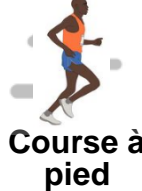
JOUR 4

JOUR 5

JOUR 6

JOUR 7

## Activités type cardio



DUREE DE LA SEANCE

..... Minutes

Coche l'activité que tu as pratiquée

Exercice ou niveau réalisé (Indique son nom)	Tps de travail / Répétitions	Tps de récupération	Comment je me sens à la fin de l'exercice	Fréquence cardiaque 
<i>Exemple</i> : Course Niveau 2	18 minutes	1 minute	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p><b>Prends ta FC avant, pendant et juste après les exercices</b></p> <p><b>Note ici :</b></p> <p><b>Avant la séance :</b> ..... pulsations / minute</p> <p><b>Pendant la séance :</b> ..... pulsations / minute</p> <p><b>Après le dernier exercice</b> ..... pulsations / minute</p>
			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	

N'oublie pas de bien t'hydrater pendant et surtout après l'effort !

FREQUENCE CARDIAQUE 5 MINUTES APRES LA SEANCE

..... pulsations par minute

Comment je me sens à la fin de ma séance :

Autre activité physique pratiquée aujourd'hui (avec temps de pratique):

# Ta séance

SEMAINE n° 1

JOUR  
1

JOUR  
2

JOUR  
3

JOUR  
4

JOUR  
5

JOUR  
6

JOUR  
7

## Activités diverses



Yoga



Taï chi



Marche

Coche l'activité que tu as pratiquée

Temps de pratique

..... Minutes

Exercices réalisés

Exemple : Posture de l'arbre

---

---

---

---

---

---

---

Temps de pratique

..... Minutes

Exercices réalisés

Exemple: 3 1ers mouvements

---

---

---

---

---

---

---

Temps de pratique

..... Minutes

Exercices réalisés

Exemple: Marche rapide

---

---

---

---

---

---

---



N'oublie pas de bien t'hydrater pendant et surtout après l'effort !



Comment je me sens à la fin de ma séance :

Autre activité physique pratiquée aujourd'hui (avec temps de pratique):

# Ta séance

SEMAINE n° 1

JOUR 1

JOUR 2

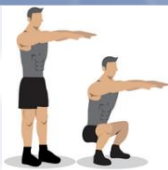
JOUR 3

JOUR 4

JOUR 5

JOUR 6

JOUR 7



## CrossFitness



OPTION :

(Entoure l'option que tu as choisie)




























Nombre de circuits réellement réalisés

.....

DUREE DE LA SEANCE

..... Minutes

Exercice ou niveau réalisé (Indique son nom)	Tps de travail / Répétitions	Tps de récupération	Comment je me sens à la fin de l'exercice	Fréquence cardiaque 
<u>Exemple</u> : Exercice 1 Niveau 3	30 secondes	1 minute	    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p><b>Prends ta FC avant, pendant et juste après les exercices</b></p> <p><b>Note ici :</b></p> <p><b>Avant la séance</b> ..... pulsations / minute</p> <p><b>Pendant la séance :</b> ..... pulsations / minute</p> <p><b>Après le dernier exercice</b> ..... pulsations / minute</p>
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	



**N'oublie pas de bien t'hydrater pendant et surtout après l'effort !**



**FREQUENCE CARDIAQUE 5 MINUTES APRES LA SEANCE**



..... pulsations par minute

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

**Autre activité physique pratiquée aujourd'hui (avec temps de pratique):**

# Ta séance

SEMAINE n° 1

JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

JOUR 4

JOUR 5

JOUR 6

JOUR 7

## Activités type cardio



Marche rapide




















Course à pied

DUREE DE LA SEANCE

..... Minutes

Coche l'activité que tu as pratiquée

Exercice ou niveau réalisé (Indique son nom)	Tps de travail / Répétitions	Tps de récupération	Comment je me sens à la fin de l'exercice	Fréquence cardiaque 
<i>Exemple :</i> Course Niveau 2	18 minutes	1 minute	    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p><b>Prends ta FC avant, pendant et juste après les exercices</b></p> <p><b>Note ici :</b></p> <p><b>Avant la séance :</b> ..... pulsations / minute</p> <p><b>Pendant la séance :</b> ..... pulsations / minute</p> <p><b>Après le dernier exercice</b> ..... pulsations / minute</p>
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	



N'oublie pas de bien t'hydrater pendant et surtout après l'effort !



FREQUENCE CARDIAQUE 5 MINUTES APRES LA SEANCE



..... pulsations par minute

Comment je me sens à la fin de ma séance :

Autre activité physique pratiquée aujourd'hui (avec temps de pratique):

# Ta séance

SEMAINE n° 1

JOUR  
1

JOUR  
2

JOUR  
3

JOUR  
4

JOUR  
5

JOUR  
6

JOUR  
7

## Activités diverses



Jonglage



Marche

Coche l'activité que tu as pratiquée

Temps de pratique

..... Minutes

Exercices réalisés

Exemple: Jonglage à 2 balles


Temps de pratique

..... Minutes

Exercices réalisés

Exemple: Marche rapide




N'oublie pas de bien t'hydrater pendant et surtout après l'effort !



Comment je me sens à la fin de ma séance :

Autre activité physique pratiquée aujourd'hui (avec temps de pratique):



# Ta séance

SEMAINE n° 1

JOUR  
1

JOUR  
2

JOUR  
3

JOUR  
4

JOUR  
5

JOUR  
6

JOUR  
7

## Activités diverses



Yoga



Taï chi



Marche

Coche l'activité que tu as pratiquée

Temps de pratique

..... Minutes

Exercices réalisés

Exemple : Posture de l'arbre

---

---

---

---

---

---

---

---

Temps de pratique

..... Minutes

Exercices réalisés

Exemple: 3 1ers mouvements

---

---

---

---

---

---

---

---

Temps de pratique

..... Minutes

Exercices réalisés

Exemple: Marche rapide

---

---

---

---

---

---

---

---



N'oublie pas de bien t'hydrater pendant et surtout après l'effort !



Comment je me sens à la fin de ma séance :

Autre activité physique pratiquée aujourd'hui (avec temps de pratique):

# Ta séance

SEMAINE n° 2

JOUR 1

JOUR 2

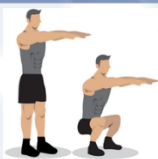
JOUR 3

JOUR 4

JOUR 5

JOUR 6

JOUR 7



## CrossFitness



OPTION :

(Entoure l'option que tu as choisie)



























Nombre de circuits réellement réalisés

.....

DUREE DE LA SEANCE

..... Minutes

Exercice ou niveau réalisé (Indique son nom)	Tps de travail / Répétitions	Tps de récupération	Comment je me sens à la fin de l'exercice	Fréquence cardiaque 
<i>Exemple</i> : Exercice 1 Niveau 3	30 secondes	1 minute	    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p><b>Prends ta FC avant, pendant et juste après les exercices</b></p> <p><b>Note ici :</b></p> <p><b>Avant la séance</b> ..... pulsations / minute</p> <p><b>Pendant la séance :</b> ..... pulsations / minute</p> <p><b>Après le dernier exercice</b> ..... pulsations / minute</p>
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	



**N'oublie pas de bien t'hydrater pendant et surtout après l'effort !**



**FREQUENCE CARDIAQUE 5 MINUTES APRES LA SEANCE**



..... pulsations par minute

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

**Autre activité physique pratiquée aujourd'hui (avec temps de pratique):**

# Ta séance

SEMAINE n° 2

JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

JOUR 4

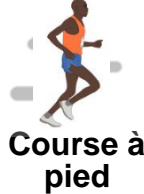
JOUR 5

JOUR 6

JOUR 7

## Activités type cardio






DUREE DE LA SEANCE

..... Minutes

Coche l'activité que tu as pratiquée

Exercice ou niveau réalisé (Indique son nom)	Tps de travail / Répétitions	Tps de récupération	Comment je me sens à la fin de l'exercice	Fréquence cardiaque 
<i>Exemple :</i> Course Niveau 2	18 minutes	1 minute	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p><b>Prends ta FC avant, pendant et juste après les exercices</b></p> <p><b>Note ici :</b></p> <p><b>Avant la séance :</b> ..... pulsations / minute</p> <p><b>Pendant la séance :</b> ..... pulsations / minute</p> <p><b>Après le dernier exercice</b> ..... pulsations / minute</p>
			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	



N'oublie pas de bien t'hydrater pendant et surtout après l'effort !



FREQUENCE CARDIAQUE 5 MINUTES APRES LA SEANCE



..... pulsations par minute

Comment je me sens à la fin de ma séance :

Autre activité physique pratiquée aujourd'hui (avec temps de pratique):

# Ta séance

SEMAINE n° 2

JOUR  
1

JOUR  
2

JOUR  
3

JOUR  
4

JOUR  
5

JOUR  
6

JOUR  
7

## Activités diverses



Yoga



Taï chi



Marche

Coche l'activité que tu as pratiquée

Temps de pratique

..... Minutes

Exercices réalisés

Exemple : Posture de l'arbre

---

---

---

---

---

---

---

Temps de pratique

..... Minutes

Exercices réalisés

Exemple: 3 1ers mouvements

---

---

---

---

---

---

---

Temps de pratique

..... Minutes

Exercices réalisés

Exemple: Marche rapide

---

---

---

---

---

---

---



N'oublie pas de bien t'hydrater pendant et surtout après l'effort !



Comment je me sens à la fin de ma séance :

Autre activité physique pratiquée aujourd'hui (avec temps de pratique):

# Ta séance

SEMAINE n° 2

JOUR 1

JOUR 2

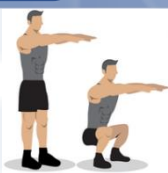
JOUR 3

JOUR 4

JOUR 5

JOUR 6

JOUR 7



## CrossFitness



OPTION :

(Entoure l'option que tu as choisie)




























Nombre de circuits réellement réalisés

.....

DUREE DE LA SEANCE

..... Minutes

Exercice ou niveau réalisé (Indique son nom)	Tps de travail / Répétitions	Tps de récupération	Comment je me sens à la fin de l'exercice	Fréquence cardiaque 
<u>Exemple</u> : Exercice 1 Niveau 3	30 secondes	1 minute	    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p><b>Prends ta FC avant, pendant et juste après les exercices</b></p> <p><b>Note ici :</b></p> <p><b>Avant la séance</b> ..... pulsations / minute</p> <p><b>Pendant la séance :</b> ..... pulsations / minute</p> <p><b>Après le dernier exercice</b> ..... pulsations / minute</p>
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	



N'oublie pas de bien t'hydrater pendant et surtout après l'effort !



FREQUENCE CARDIAQUE 5 MINUTES APRES LA SEANCE



..... pulsations par minute

Comment je me sens à la fin de ma séance :

Autre activité physique pratiquée aujourd'hui (avec temps de pratique):

# Ta séance

SEMAINE n° **2**

JOUR  
1

JOUR  
2

JOUR  
3

JOUR  
4

**JOUR**  
**5**

JOUR  
6

JOUR  
7

## Activités type cardio



Marche  
rapide




















Course à  
pied

DUREE DE LA SEANCE

..... Minutes

Coche l'activité que tu as pratiquée

Exercice ou niveau réalisé (Indique son nom)	Tps de travail / Répétitions	Tps de récupération	Comment je me sens à la fin de l'exercice	Fréquence cardiaque 
<i>Exemple</i> : Course Niveau 2	18 minutes	1 minute	    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p><b>Prends ta FC avant, pendant et juste après les exercices</b></p> <p><b>Note ici :</b></p> <p><b>Avant la séance :</b> ..... pulsations / minute</p> <p><b>Pendant la séance :</b> ..... pulsations / minute</p> <p><b>Après le dernier exercice</b> ..... pulsations / minute</p>
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	



N'oublie pas de bien t'hydrater pendant et surtout après l'effort !



FREQUENCE CARDIAQUE 5 MINUTES APRES LA SEANCE



..... pulsations par minute

Comment je me sens à la fin de ma séance :

Autre activité physique pratiquée aujourd'hui (avec temps de pratique):

# Ta séance

SEMAINE n° 2

JOUR  
1

JOUR  
2

JOUR  
3

JOUR  
4

JOUR  
5

JOUR  
6

JOUR  
7

## Activités diverses



Jonglage



Marche

Coche l'activité que tu as pratiquée

Temps de pratique

..... Minutes

Exercices réalisés

Exemple: Jonglage à 2 balles


Temps de pratique

..... Minutes

Exercices réalisés

Exemple: Marche rapide




N'oublie pas de bien t'hydrater pendant et surtout après l'effort !



Comment je me sens à la fin de ma séance :

Autre activité physique pratiquée aujourd'hui (avec temps de pratique):

# Ta séance

SEMAINE n° 2

JOUR  
1

JOUR  
2

JOUR  
3

JOUR  
4

JOUR  
5

JOUR  
6

JOUR  
7

## Activités diverses



Yoga



Taï chi



Marche

Coche l'activité que tu as pratiquée

Temps de pratique

..... Minutes

Exercices réalisés

Exemple : Posture de l'arbre

---

---

---

---

---

---

---

Temps de pratique

..... Minutes

Exercices réalisés

Exemple: 3 1ers mouvements

---

---

---

---

---

---

---

Temps de pratique

..... Minutes

Exercices réalisés

Exemple: Marche rapide

---

---

---

---

---

---

---



N'oublie pas de bien t'hydrater pendant et surtout après l'effort !



Comment je me sens à la fin de ma séance :

Autre activité physique pratiquée aujourd'hui (avec temps de pratique):



# Ta séance

SEMAINE n° 3

JOUR 1

JOUR 2

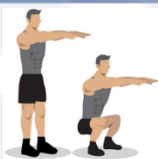
JOUR 3

JOUR 4

JOUR 5

JOUR 6

JOUR 7



## CrossFitness



OPTION :

(Entoure l'option que tu as choisie)

























Nombre de circuits réellement réalisés

.....

DUREE DE LA SEANCE

..... Minutes

Exercice ou niveau réalisé (Indique son nom)	Tps de travail / Répétitions	Tps de récupération	Comment je me sens à la fin de l'exercice	Fréquence cardiaque 
<i>Exemple</i> : Exercice 1 Niveau 3	30 secondes	1 minute	    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p><b>Prends ta FC avant, pendant et juste après les exercices</b></p> <p><b>Note ici :</b></p> <p><b>Avant la séance</b> ..... pulsations / minute</p> <p><b>Pendant la séance :</b> ..... pulsations / minute</p> <p><b>Après le dernier exercice</b> ..... pulsations / minute</p>
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	



**N'oublie pas de bien t'hydrater pendant et surtout après l'effort !**



**FREQUENCE CARDIAQUE 5 MINUTES APRES LA SEANCE**



..... pulsations par minute

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

**Autre activité physique pratiquée aujourd'hui (avec temps de pratique):**

# Ta séance

SEMAINE n° 3

JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

JOUR 4

JOUR 5

JOUR 6

JOUR 7

## Activités type cardio






DUREE DE LA SEANCE

..... Minutes

Coche l'activité que tu as pratiquée

Exercice ou niveau réalisé (Indique son nom)	Tps de travail / Répétitions	Tps de récupération	Comment je me sens à la fin de l'exercice	Fréquence cardiaque 
<i>Exemple :</i> Course Niveau 2	18 minutes	1 minute	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p><b>Prends ta FC avant, pendant et juste après les exercices</b></p> <p><b>Note ici :</b></p> <p><u>Avant la séance :</u> ..... pulsations / minute</p> <p><u>Pendant la séance :</u> ..... pulsations / minute</p> <p><u>Après le dernier exercice</u> ..... pulsations / minute</p>
			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	



N'oublie pas de bien t'hydrater pendant et surtout après l'effort !



FREQUENCE CARDIAQUE 5 MINUTES APRES LA SEANCE



..... pulsations par minute

Comment je me sens à la fin de ma séance :

Autre activité physique pratiquée aujourd'hui (avec temps de pratique):

# Ta séance

SEMAINE n° 3

JOUR  
1

JOUR  
2

JOUR  
3

JOUR  
4

JOUR  
5

JOUR  
6

JOUR  
7

## Activités diverses



Yoga



Taï chi



Marche

Coche l'activité que tu as pratiquée

Temps de pratique

..... Minutes

Exercices réalisés

Exemple : Posture de l'arbre

---

---

---

---

---

---

---

Temps de pratique

..... Minutes

Exercices réalisés

Exemple: 3 1ers mouvements

---

---

---

---

---

---

---

Temps de pratique

..... Minutes

Exercices réalisés

Exemple: Marche rapide

---

---

---

---

---

---

---



N'oublie pas de bien t'hydrater pendant et surtout après l'effort !



Comment je me sens à la fin de ma séance :

Autre activité physique pratiquée aujourd'hui (avec temps de pratique):

# Ta séance

SEMAINE n° 3

JOUR 1

JOUR 2

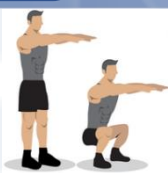
JOUR 3

JOUR 4

JOUR 5

JOUR 6

JOUR 7



## CrossFitness



OPTION :

(Entoure l'option que tu as choisie)




























Nombre de circuits réellement réalisés

.....

DUREE DE LA SEANCE

..... Minutes

Exercice ou niveau réalisé (Indique son nom)	Tps de travail / Répétitions	Tps de récupération	Comment je me sens à la fin de l'exercice	Fréquence cardiaque 
<i>Exemple</i> : Exercice 1 Niveau 3	30 secondes	1 minute	    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p><b>Prends ta FC avant, pendant et juste après les exercices</b></p> <p><b>Note ici :</b></p> <p><b>Avant la séance</b> ..... pulsations / minute</p> <p><b>Pendant la séance :</b> ..... pulsations / minute</p> <p><b>Après le dernier exercice</b> ..... pulsations / minute</p>
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	



**N'oublie pas de bien t'hydrater pendant et surtout après l'effort !**



**FREQUENCE CARDIAQUE 5 MINUTES APRES LA SEANCE**



..... pulsations par minute

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

**Autre activité physique pratiquée aujourd'hui (avec temps de pratique):**

# Ta séance

SEMAINE n° 3

JOUR  
1

JOUR  
2

JOUR  
3

JOUR  
4

JOUR  
5

JOUR  
6

JOUR  
7

## Activités type cardio



Marche  
rapide


















Course à  
pied

DUREE DE LA SEANCE

..... Minutes

Coche l'activité que tu as pratiquée

Exercice ou niveau réalisé (Indique son nom)	Tps de travail / Répétitions	Tps de récupération	Comment je me sens à la fin de l'exercice	Fréquence cardiaque 
<i>Exemple</i> : Course Niveau 2	18 minutes	1 minute	    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p><b>Prends ta FC avant, pendant et juste après les exercices</b></p> <p><b>Note ici :</b></p> <p><b>Avant la séance :</b> ..... pulsations / minute</p> <p><b>Pendant la séance :</b> ..... pulsations / minute</p> <p><b>Après le dernier exercice</b> ..... pulsations / minute</p>
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
			    <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	



N'oublie pas de bien t'hydrater pendant et surtout après l'effort !



FREQUENCE CARDIAQUE 5 MINUTES APRES LA SEANCE



..... pulsations par minute

Comment je me sens à la fin de ma séance :

Autre activité physique pratiquée aujourd'hui (avec temps de pratique):

# Ta séance

SEMAINE n° 3

JOUR  
1

JOUR  
2

JOUR  
3

JOUR  
4

JOUR  
5

JOUR  
6

JOUR  
7

## Activités diverses



Jonglage



Marche

Coche l'activité que tu as pratiquée

Temps de pratique

..... Minutes

Exercices réalisés

Exemple: Jonglage à 2 balles


Temps de pratique

..... Minutes

Exercices réalisés

Exemple: Marche rapide




N'oublie pas de bien t'hydrater pendant et surtout après l'effort !



Comment je me sens à la fin de ma séance :

Autre activité physique pratiquée aujourd'hui (avec temps de pratique):

# Ta séance

SEMAINE n° 3

JOUR  
1

JOUR  
2

JOUR  
3

JOUR  
4

JOUR  
5

JOUR  
6

JOUR  
7

## Activités diverses



Yoga



Taï chi



Marche

Coche l'activité que tu as pratiquée

Temps de pratique

..... Minutes

Exercices réalisés

Exemple : Posture de l'arbre


Temps de pratique

..... Minutes

Exercices réalisés

Exemple: 3 1ers mouvements


Temps de pratique

..... Minutes

Exercices réalisés

Exemple: Marche rapide




N'oublie pas de bien t'hydrater pendant et surtout après l'effort !



Comment je me sens à la fin de ma séance :

Autre activité physique pratiquée aujourd'hui (avec temps de pratique):