



Fiche de suivi d'entraînement

Jour Date	Heure	Type d'exercice	Temps	RC repos	cadence 😊 😐 😞	Remarques
			Distance	RC Max		

Objectif hebdomadaire- nombre de séances:
Accomplissement hebdomadaire- nombre de séances:
Poids hebdomadaire:
Minutes totales d'exercice :
Distance totale couverte:
Rythme cardiaque au repos le plus faible:
Rythme cardiaque au travail le plus élevé:

Commentaires généraux :
