



Fiche de suivi d'entraînement

Jour	Date	Heure	Type d'exercice	Temps	RC repos	cadence			Remarques
				Distance	RC Max	😊	😐	😞	
Lun	07.01	matin	Entraînement en Palier	20 min 3.8 km	64 135	22 23	😊		lent à démarrer, donc échauffement prolongé.
Mer	09.01	matin	Entraînement en Palier et technique		66 132	22 23	😊		je n'étais pas d'humeur, donc je n'ai pas fait beaucoup de technique. bons étirements de récupération.
Jeu	10.01	matin	2*10 min cadence 24 repos de 3 min entre	25 min 1.8 km 1.9 km	65 136		😊😊		2min d'échauffement, me suis senti fort dans chaque mini session de 10 min. me suis senti bien.
Sam	12.01	matin	Entraînement en Palier par palier de 2 min	24 4 km	64 142	22 24	😊		2min@22, 2min@24 bon moyen de mettre un terme à la session.
Dim	13.01	matin							voulais effectuer une session mais ai dû annuler (repas non programmé)

Objectif hebdomadaire- nombre de séances:	5
Accomplissement hebdomadaire- nombre de séances:	4
Poids hebdomadaire:	72 kg
Minutes totales d'exercice :	90 min
Distance totale couverte:	15,1 km
Rythme cardiaque au repos le plus faible:	64
Rythme cardiaque au travail le plus élevé:	142

Commentaires généraux :

Une bonne première semaine. Ai l'intention de ramer environ 15-20 km par semaine pour les 3 prochaines semaines. Objectif : peser moins de 66 kg à la fin du mois de juin.