Semaine

Du _____ au _____

JOUR	ENTRAÎNEMENT	TEMPS	DISTANCE	RPE	NOTES
Lu					
Ma					
Me					
Je					

BiathlonHub Carnet d'entraînement

Semaine

JOUR	ENTRAÎNEMENT	TEMPS	DISTANCE	RPE	NOTES
Ve					
Sa					
Di					

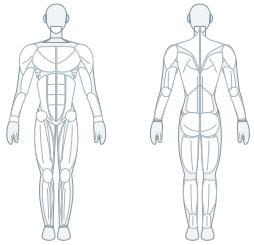
La semaine

Temps total _____

Distance _____

COMMENT S'EST PASSÉE LA SEMAINE ?

Douleurs et blessures



0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10