Athlète _____ Date _____

Entraînement

Départ _____ Activité _____

Temps _____ Distance _____ Dénivelé _____ m RPE ____/10 FC moy. _____ FC max _____

Tir: couché ____ / ____ debout ____ / ____ touchés / tirs

NOTES

Départ _____ Activité _____

Temps _____ Distance _____ Dénivelé _____ m RPE ____/10 FC moy. _____ FC max _____

Tir: couché ____ / ____ debout ____ / ____ touchés / tirs

NOTES

Départ _____ Activité _____

Temps _____ Distance _____ Dénivelé _____ m RPE ____/10 FC moy. _____ FC max _____

Tir: couché ____ / ____ debout ____ / ____ touchés / tirs

NOTES

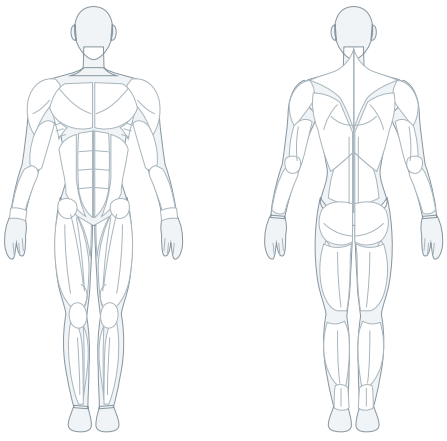
Comment je me sens

Sommeil _____ h FC de repos _____

Énergie	1	2	3	4	5
Humeur	1	2	3	4	5
Courbatures	1	2	3	4	5

NOTES

Douleurs et blessures



FACE DOS

Marquez où ça fait mal et notez l'intensité à côté, de 0 à 10.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10