Athlète _____ Période _____

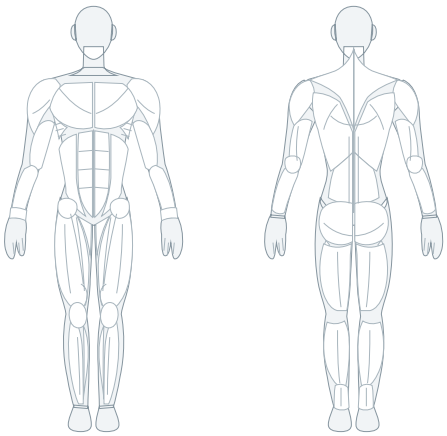
JOUR	ENTRAÎNEMENT	TEMPS	DISTANCE	RPE	NOTES
Lu					
Ma					
Me					
Je					
Ve					
Sa					
Di					

La semaine

Temps total _____ Distance _____

COMMENT S'EST PASSÉE LA SEMAINE ?

Douleurs et blessures



FACE DOS

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

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10