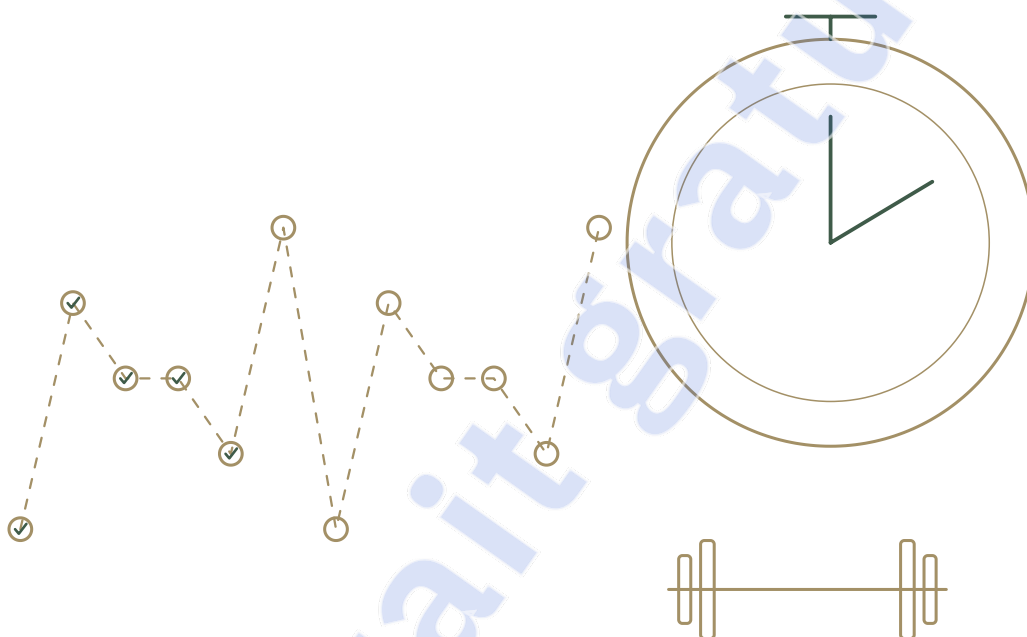




Mon carnet de séances

12 semaines pour noter vos marches, vos
courses et vos séances de salle, à votre rythme



Nom : _____

Début : _____

Version imprimable · A4

 Ma semaine type

Notez, jour par jour, ce qui est possible dans votre vie. Ce n'est pas un engagement.

Jour	Moment possible	Type de séance	Durée possible (min)	Jour de repos
Lundi				☐
Mardi				☐
Mercredi				☐
Jeudi				☐
Vendredi				☐
Samedi				☐
Dimanche				☐

Ce qui peut changer mon rythme (travail, famille, période de jeûne, fête, voyage) :

Semaine 1

Une page par semaine. Notez ce qui s'est passé, sans rien attendre de la suivante.

Cochez la case du jour, puis complétez ce que vous souhaitez. Une ligne vide est une ligne vide, pas un oubli.

Du: _____ Au: _____

☐ Semaine souple

Jour	Séance faite	Type	Durée (min)	Distance (km)	Ressenti de 1 à 5	Jour de repos
Lundi	☐	☐ Marche ☐ Course ☐ Salle ☐ Autre			① ② ③ ④ ⑤	☐
Mardi	☐	☐ Marche ☐ Course ☐ Salle ☐ Autre			① ② ③ ④ ⑤	☐
Mercredi	☐	☐ Marche ☐ Course ☐ Salle ☐ Autre			① ② ③ ④ ⑤	☐
Jeudi	☐	☐ Marche ☐ Course ☐ Salle ☐ Autre			① ② ③ ④ ⑤	☐
Vendredi	☐	☐ Marche ☐ Course ☐ Salle ☐ Autre			① ② ③ ④ ⑤	☐
Samedi	☐	☐ Marche ☐ Course ☐ Salle ☐ Autre			① ② ③ ④ ⑤	☐
Dimanche	☐	☐ Marche ☐ Course ☐ Salle ☐ Autre			① ② ③ ④ ⑤	☐

Nombre de séances: _____ Durée totale (min): _____

Distance totale (km): _____

Ce qui a bien marché cette semaine :

Ce que je change si je le souhaite :

 Fiche salle

Écrivez les noms d'exercices avec vos mots. Les chiffres sont ceux que vous avez réellement utilisés.

Date: _____ Semaine: _____

Lieu: _____ Durée (min): _____

Exercice	Séries	Répétitions	Charge (kg)	Note

Ressenti

1

Très facile

2

Facile

3

Correct

4

Difficile

5

Très difficile

 Bilan des semaines 1 à 4

Un bilan toutes les 4 semaines. Relisez sans juger : vous constatez, vous ne vous notez pas.
Reprenez vos pages de semaine et recopiez les chiffres. Aucun chiffre n'est à atteindre.

Semaine	Séances	Durée totale (min)	Distance totale (km)	Semaine souple
Semaine 1				☐
Semaine 2				☐
Semaine 3				☐
Semaine 4				☐

Total des séances : _____ Durée totale (min) : _____

Ce qui m'a plu :

Ce qui m'a gêné ou n'a pas marché :

Ce que je garde, ce que je change :

electronarium

Mon carnet de séances — journal
d'entraînement sur 12 semaines (marche,
course, salle), PDF à imprimer

**Version complète sur
electronarium.com**

Cet extrait montre 5 pages sur 30.

Le fichier complet est livré en téléchargement
immédiat après l'achat.