

Nom :
Prénom :
Classe :

CARNET D'ENTRAÎNEMENT

Semaines	Réalisé : 1, 2 ou 3 fois dans la semaine	Temps total pour réaliser la série 1	Temps total pour réaliser la série 2	Temps total pour réaliser la série 3	Sensation après l'activité
Semaine 1					
Semaine 2					
Semaine 3					
Semaine 4					