

FEUILLE DE TRAVAIL « Construire mon projet d'entraînement »

NOM	PRÉNOM	CLASSE

Quel projet personnel ?		
Mobile 1 S'entraîner à parcourir la plus grande distance dans un temps donné (ou réduire le temps sur une distance donnée) pour préparer un objectif sportif.	Mobile 2 S'entraîner pour se sentir plus en forme et améliorer sa santé de façon continue.	Mobile 3 S'entraîner pour se détendre ou aider à la perte de poids.
Ma VMA est	Mobile choisi	

Sensations 2 jours après la séance précédente

--

Sensations au début de la séance

--

Conseil d'entraînement du jour

--

Conseil diététique du jour :

--

Travail prévu : <i>(3 changements d'allure minimum)</i>	Travail réalisé	Sensations en cours d'entraînement

Sensations en fin de séance

--

Que vas-tu changer la semaine prochaine ?

--

Et pourquoi ?

--