

Carnet d'entraînement

Réaliser un suivi de mes activités

L'objectif de ce carnet est de vous inciter à pratiquer une activité physique régulière. Il vous permettra de situer votre pratique quotidienne et de maintenir des échanges avec votre professeur d'EPS.

Vous devrez le renvoyer à la fin de chaque semaine pour faire un bilan et réguler votre activité.

Il est primordial pour votre santé que vous mainteniez une activité physique durant toute la période où vous resterez à domicile

Nom :

Prénom :

Classe :

Jour Horaire	Durée de l'activité physique	Type d'activité réalisée (marche, course, step, danse, renforcement musculaire, corde à sauter, ...)	Ressentis après la séance (détaillez) 1- pas fatigué 2- légèrement fatigué 3- moyennement fatigué 4- très fatigué 5- épuisé
<i>Exemple</i> Mardi 17 mars 9h00	30'	Échauffement : 5' Articulation : 3' Étirement : 3' Course : 2x10'	3 J'aurais pu courir encore un peu plus mais j'étais quand même essoufflé et j'avais un peu mal aux jambes
Jour Horaire	Durée de l'activité physique	Type d'activité réalisée (marche, course, step, danse, renforcement musculaire, corde à sauter, ...)	Ressentis après la séance (détaillez) 1- pas fatigué 2- légèrement fatigué 3- moyennement fatigué 4- très fatigué 5- épuisé

Bilan général de la semaine :