Journal d'entraînement hebdomadaire

Semaine : _____ Mes objectifs d'entraînement pour la semaine : _____

JOUR	ACTIVITÉ	DURÉE	INTENSITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT	NOTES
LUNDI	☐ Échauffement et récupération	_____	☐ Élevé	_____
	☐ Exercices de port de poids	_____	☐ Modéré	_____
	☐ Entraînement musculaire	_____	☐ Faible	_____
	☐ Flexibilité/étirements	_____		_____
	☐ Équilibre	_____		
MARDI	☐ Échauffement et récupération	_____	☐ Élevé	_____
	☐ Exercices de port de poids	_____	☐ Modéré	_____
	☐ Entraînement musculaire	_____	☐ Faible	_____
	☐ Flexibilité/étirements	_____		_____
	☐ Équilibre	_____		
MERCREDI	☐ Échauffement et récupération	_____	☐ Élevé	_____
	☐ Exercices de port de poids	_____	☐ Modéré	_____
	☐ Entraînement musculaire	_____	☐ Faible	_____
	☐ Flexibilité/étirements	_____		_____
	☐ Équilibre	_____		
JEUDI	☐ Échauffement et récupération	_____	☐ Élevé	_____
	☐ Exercices de port de poids	_____	☐ Modéré	_____
	☐ Entraînement musculaire	_____	☐ Faible	_____
	☐ Flexibilité/étirements	_____		_____
	☐ Équilibre	_____		
VENDREDI	☐ Échauffement et récupération	_____	☐ Élevé	_____
	☐ Exercices de port de poids	_____	☐ Modéré	_____
	☐ Entraînement musculaire	_____	☐ Faible	_____
	☐ Flexibilité/étirements	_____		_____
	☐ Équilibre	_____		
SAMEDI	☐ Échauffement et récupération	_____	☐ Élevé	_____
	☐ Exercices de port de poids	_____	☐ Modéré	_____
	☐ Entraînement musculaire	_____	☐ Faible	_____
	☐ Flexibilité/étirements	_____		_____
	☐ Équilibre	_____		
DIMANCHE	☐ Échauffement et récupération	_____	☐ Élevé	_____
	☐ Exercices de port de poids	_____	☐ Modéré	_____
	☐ Entraînement musculaire	_____	☐ Faible	_____
	☐ Flexibilité/étirements	_____		_____
	☐ Équilibre	_____		

©2019, 2023, 2024 Health & Bone. Tous droits réservés.
Présenté par Amgen Canada Inc.