

Carnet d'entraînement

Réaliser un suivi de mes activités Physiques



L'objectif de ce carnet est de vous inciter à pratiquer une activité physique régulière dans cette période particulière. 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 :



Exemple :

Jour Horaire	Durée de l'activité physique	Type de défi	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	
Mardi 17 mars 2020 10h00	30'	Elève « performer » (avec Jules et Lucie)	Échauffement : 5' Proprio. : 3' Tabata 1* : 2 x 4' Renforcement : 5' Étirements : 3'	3	J'aurais pu faire 3 blocs de Tabata mais j'étais quand même essoufflé et j'avais un peu mal aux jambes. C'est ce qu'on avait prévu avec Jules et Lucie.

*Vous pouvez vous créer différents TABATA :20/10 ou 30/10, varier nombre d' exercices, exercices ciblés, nature des exercices, niveau des exercices).

Semaine du 16 au 20 mars 2020

Jour Horaire	Durée de l'activité physique	Type de défi	Type d'activité réalisée (marche, course, step, Tabata, 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 de la semaine :

Semaine du 23 au 27 mars 2020

Jour Horaire	Durée de l'activité physique	Type de défi	Type d'activité réalisée (marche, course, step, Tabata, 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 de la semaine :

Semaine du 30 mars au 3 avril 2020

Jour Horaire	Durée de l'activité physique	Type de défi	Type d'activité réalisée (marche, course, step, Tabata, 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 de la semaine :

Semaine du 6 avril au 10 avril 2020

Jour Horaire	Durée de l'activité physique	Type de défi	Type d'activité réalisée (marche, course, step, Tabata, 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 de la semaine :

Semaine du 13 au 17 avril 2020

Jour Horaire	Durée de l'activité physique	Type de défi	Type d'activité réalisée (marche, course, step, Tabata, 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 de la semaine :

Semaine du 20 au 24 avril 2020

Jour Horaire	Durée de l'activité physique	Type de défi	Type d'activité réalisée (marche, course, step, Tabata, 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 de la semaine :

Semaine du 27 avril au 1mai 2020

Jour Horaire	Durée de l'activité physique	Type de défi	Type d'activité réalisée (marche, course, step, Tabata, 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 de la semaine :

Semaine du 4 au 8 mai 2020

Jour Horaire	Durée de l'activité physique	Type de défi	Type d'activité réalisée (marche, course, step, Tabata, 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 de la semaine :

Semaine du 11 au 15 mai 2020

Jour Horaire	Durée de l'activité physique	Type de défi	Type d'activité réalisée (marche, course, step, Tabata, 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 de la semaine :