

# Maîtrisez votre équilibre : Planning d'entraînement hybride

---

## Mode d'emploi pour un suivi efficace

- Notez le type d'activité (Jogging ou Musculation) pour chaque jour de la semaine.
- Évaluez l'intensité perçue sur une échelle de 1 à 10 pour chaque séance.
- Indiquez le volume précis : durée en minutes pour le jogging, nombre de séries et répétitions pour la musculation.
- Utilisez la section 'Notes' pour consigner vos ressentis physiques, votre niveau d'énergie ou vos records personnels.

## Planning hebdomadaire vierge

- Lundi : [ ] Activité : \_\_\_\_\_ | Intensité (1-10) : \_\_\_\_ | Volume : \_\_\_\_\_ | Notes : \_\_\_\_\_
- Mardi : [ ] Activité : \_\_\_\_\_ | Intensité (1-10) : \_\_\_\_ | Volume : \_\_\_\_\_ | Notes : \_\_\_\_\_
- Mercredi : [ ] Activité : \_\_\_\_\_ | Intensité (1-10) : \_\_\_\_ | Volume : \_\_\_\_\_ | Notes : \_\_\_\_\_
- Jeudi : [ ] Activité : \_\_\_\_\_ | Intensité (1-10) : \_\_\_\_ | Volume : \_\_\_\_\_ | Notes : \_\_\_\_\_
- Vendredi : [ ] Activité : \_\_\_\_\_ | Intensité (1-10) : \_\_\_\_ | Volume : \_\_\_\_\_ | Notes : \_\_\_\_\_
- Samedi : [ ] Activité : \_\_\_\_\_ | Intensité (1-10) : \_\_\_\_ | Volume : \_\_\_\_\_ | Notes : \_\_\_\_\_
- Dimanche : [ ] Activité : \_\_\_\_\_ | Intensité (1-10) : \_\_\_\_ | Volume : \_\_\_\_\_ | Notes : \_\_\_\_\_

## Bilan et objectifs de la semaine

- Objectif principal de la semaine : \_\_\_\_\_
- Points d'amélioration identifiés : \_\_\_\_\_
- Récompense ou repos prévu : \_\_\_\_\_