

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 : _____