

Thème choisi :

COURSES Parcours 1 : plat 1250 M Parcours 2 dénivelé : 650 M Parcours 3 mixte : 2 KM Parcours 3 Bonus : 2KM 700 Parcours 30 / 30	Muscles sollicités : Exo N°1 :			Muscles sollicités : Exo N°2 :		
	<i>Nb de répétitions</i>	<i>Temps de récup.</i>		<i>Nb. de répétitions</i>	<i>Temps de récup.</i>	
		<i>S1:</i>	<i>Intra-série :</i>		<i>S1:</i>	<i>Intra-série :</i>
	<i>S2:</i>		<i>Inter-série :</i>	<i>S2:</i>		<i>Inter-série :</i>
	<i>S3:</i>			<i>S3:</i>		
	<i>S4:</i>			<i>S4:</i>		
	<i>S5:</i>			<i>S5:</i>		
Bilan = Temps / FC / Foulées	Bilan = Explications			Bilan = Explications		
	FC cible ?	Sensations ?	Justifications modifications ? Ecart Prévu / Réalisé	FC ?	Sensations ?	Justifications modifications ? Ecart Prévu / Réalisé
FC fin de course :						
Distance totale réalisée :						
Temps réalisé :						
Vitesse moyenne réalisée :						

COURSES	Muscles sollicités : Exo N°3 :			Muscles sollicités : Exo N°4 :		
	<i>Nb de répétitions</i>		<i>Temps de récup.</i>	<i>Nb. de répétitions</i>		<i>Temps de récup.</i>
Parcours 1 : plat 1250 M	<i>S1:</i>		<i>Intra-série :</i>	<i>S1:</i>		<i>Intra-série :</i>
Parcours 2 dénivelé : 650 M	<i>S2:</i>			<i>S2:</i>		
Parcours 3 mixte : 2 KM	<i>S3:</i>			<i>S3</i>		
Parcours 3 Bonus : 2KM 700	<i>S4:</i>			<i>S4:</i>		
Parcours 30 / 30	<i>S5:</i>			<i>S5:</i>		
Bilan = Temps / FC / Foulées	Bilan = Explications			Bilan = Explications		
FC fin de course :	FC ?	Sensations ?	Justifications modifications ? Ecart Prévu / Réalisé	FC ?	Sensations ?	Justifications modifications ? Ecart Prévu / Réalisé
Distance totale réalisée :						
Temps réalisé :						
Vitesse moyenne réalisée :						