| SUIVI D’ENTRAINEMENT EPS - MAI 2020 |
| --- |
| Consignes : Remplis ce tableau chaque jour. Si tu ne fais pas d’activité, laisse la case vide. A la fin de chaque semaine, compte le nombre de jours avec activité. Calcule la durée total de tes exercices sur la semaine. Puis dans la case analyse, fait un bilan de ta semaine et écrit ce que tu peux améliorer pour rester en forme. |
| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE | BILAN |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | DU 11 au 17 MAI Nombre de jours avec activité : Durée :Analyse :  |
| Activité : Durée : | Activité : Durée :  | Activité : Durée :  | Activité : Durée :  | Activité : Durée :  | Activité : Durée :  | Activité : Durée :  |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | DU 18 au 24 MAI Nombre de jours avec activité : Durée : Analyse :  |
| Activité : Durée :  | Activité : Durée :  | Activité : Durée :  | Activité : Durée :  | Activité : Durée :  | Activité : Durée :  | Activité : Durée :  |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | DU 25 au 31 MAI Nombre de jours avec activité : Durée : Analyse :  |
| Activité : Durée :  | Activité : Durée :  | Activité : Durée :  | Activité : Durée :  | Activité : Durée :  | Activité : Durée :  | Activité : Durée :  |