

SUIVI D'ENTRAINEMENT EPS - JUIN 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	BILANS	BILANS PROFESSEUR
1	2	3	4	5	6	7	DU 1er au 7 JUIN	
Activité :	Activité :	Activité :	Activité :	Activité :	Activité :	Activité :	Nb jours actifs :	
Durée :	Durée :	Durée :	Durée :	Durée :	Durée :	Durée :	Durée :	
							Analyse :	
8	9	10	11	12	13	14	DU 8 au 14 JUIN	
Activité :	Activité :	Activité :	Activité :	Activité :	Activité :	Activité :	Nb jours actifs :	
Durée :	Durée :	Durée :	Durée :	Durée :	Durée :	Durée :	Durée :	
							Analyse :	
15	16	17	18	19	20	21	DU 15 au 21 JUIN	
Activité :	Activité :	Activité :	Activité :	Activité :	Activité :	Activité :	Nb jours actifs :	
Durée :	Durée :	Durée :	Durée :	Durée :	Durée :	Durée :	Durée :	
							Analyse :	
22	23	24	25	26	27	28	DU 22 au 28 JUIN	
Activité :	Activité :	Activité :	Activité :	Activité :	Activité :	Activité :	Nb jours actifs :	
Durée :	Durée :	Durée :	Durée :	Durée :	Durée :	Durée :	Durée :	
							Analyse :	