

# MON PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT A LA MAISON



# SEMAINE N° ..... / Jour N° .....

NIVEAU CHOISI : .....

NOMBRE DE TOURS : ..... DURÉE DE LA SÉANCE :

FRÉQUENCE CARDIAQUE au repos : ..... pulsations/min

| EXERCICES | Temps de travail<br>/<br>Temps de<br>récupération | Temps de<br>récupération | SENSATIONS à la fin<br>de l'exercice                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Fréquence cardiaque<br> |
|-----------|---------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>         |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>         |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>         |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>         |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> |                                                                                                            |

FRÉQUENCE CARDIAQUE à la fin de la séance: ..... puls/min

# SEMAINE N° ..... / Jour N° .....

NIVEAU CHOISI : .....

NOMBRE DE TOURS : ..... DURÉE DE LA SÉANCE :

FRÉQUENCE CARDIAQUE au repos : ..... pulsations/min

| EXERCICES | Temps de travail<br>/<br>Temps de<br>récupération | Temps de<br>récupération | SENSATIONS à la fin<br>de l'exercice                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Fréquence cardiaque<br> |
|-----------|---------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>         |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>         |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>         |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>     |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> |                                                                                                            |

FRÉQUENCE CARDIAQUE à la fin de la séance: ..... puls/min

# SEMAINE N° ..... / Jour N° .....

NIVEAU CHOISI : .....

NOMBRE DE TOURS : ..... DURÉE DE LA SÉANCE :

FRÉQUENCE CARDIAQUE au repos : ..... pulsations/min

| EXERCICES | Temps de travail<br>/<br>Temps de<br>récupération | Temps de<br>récupération | SENSATIONS à la fin<br>de l'exercice                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Fréquence cardiaque<br> |
|-----------|---------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>         |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>         |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>         |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>         |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> |                                                                                                            |

FRÉQUENCE CARDIAQUE à la fin de la séance: ..... puls/min

# SEMAINE N° ..... / Jour N° .....

NIVEAU CHOISI : .....

NOMBRE DE TOURS : ..... DURÉE DE LA SÉANCE :

FRÉQUENCE CARDIAQUE au repos : ..... pulsations/min

| EXERCICES | Temps de travail<br>/<br>Temps de<br>récupération | Temps de<br>récupération | SENSATIONS à la fin<br>de l'exercice                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Fréquence cardiaque<br> |
|-----------|---------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>         |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>         |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>         |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>         |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> |                                                                                                            |

FRÉQUENCE CARDIAQUE à la fin de la séance: ..... puls/min

# SEMAINE N° ..... / Jour N° .....

NIVEAU CHOISI : .....

NOMBRE DE TOURS : ..... DURÉE DE LA SÉANCE :

FRÉQUENCE CARDIAQUE au repos : ..... pulsations/min

| EXERCICES | Temps de travail<br>/<br>Temps de<br>récupération | Temps de<br>récupération | SENSATIONS à la fin<br>de l'exercice                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Fréquence cardiaque<br> |
|-----------|---------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>         |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>         |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>         |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>         |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> |                                                                                                            |

FRÉQUENCE CARDIAQUE à la fin de la séance: ..... puls/min

# SEMAINE N° ..... / Jour N° .....

NIVEAU CHOISI : .....

NOMBRE DE TOURS : ..... DURÉE DE LA SÉANCE :

FRÉQUENCE CARDIAQUE au repos : ..... pulsations/min

| EXERCICES | Temps de travail<br>/<br>Temps de<br>récupération | Temps de<br>récupération | SENSATIONS à la fin<br>de l'exercice                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Fréquence cardiaque<br> |
|-----------|---------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>         |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>         |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>         |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>         |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> |                                                                                                            |

FRÉQUENCE CARDIAQUE à la fin de la séance: ..... puls/min

# SEMAINE N° ..... / Jour N° .....

NIVEAU CHOISI : .....

NOMBRE DE TOURS : ..... DURÉE DE LA SÉANCE :

FRÉQUENCE CARDIAQUE au repos : ..... pulsations/min

| EXERCICES | Temps de travail<br>/<br>Temps de<br>récupération | Temps de<br>récupération | SENSATIONS à la fin<br>de l'exercice                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Fréquence cardiaque<br> |
|-----------|---------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>         |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>         |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>         |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>         |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> |                                                                                                            |

FRÉQUENCE CARDIAQUE à la fin de la séance: ..... puls/min



# SEMAINE N° ..... / Jour N° .....

NIVEAU CHOISI : .....

NOMBRE DE TOURS : ..... DURÉE DE LA SÉANCE :

FRÉQUENCE CARDIAQUE au repos : ..... pulsations/min

| EXERCICES | Temps de travail<br>/<br>Temps de<br>récupération | Temps de<br>récupération | SENSATIONS à la fin<br>de l'exercice                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Fréquence cardiaque<br> |
|-----------|---------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>         |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>         |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>         |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>         |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> |                                                                                                            |

FRÉQUENCE CARDIAQUE à la fin de la séance: ..... puls/min

# SEMAINE N° ..... / Jour N° .....

NIVEAU CHOISI : .....

NOMBRE DE TOURS : ..... DURÉE DE LA SÉANCE :

FRÉQUENCE CARDIAQUE au repos : ..... pulsations/min

| EXERCICES | Temps de travail<br>/<br>Temps de<br>récupération | Temps de<br>récupération | SENSATIONS à la fin<br>de l'exercice                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Fréquence cardiaque<br> |
|-----------|---------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>         |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>         |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>         |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>         |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> |                                                                                                            |
|           |                                                   |                          |  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> |                                                                                                            |

FRÉQUENCE CARDIAQUE à la fin de la séance: ..... puls/min

