



## Entraînement Santé

NOM : \_\_\_\_\_

OBJECTIF : Mise en forme

Vo2 Max : 35-50 ml / kg de poids corporel

Semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Difficulté totale
1	Repos	Course continue 10 minutes	Repos ou entraînement complémentaire (vélo, ski de fond, raquette, marche, badminton, tennis, etc.)	Course continue 10 minutes	Repos ou entraînement complémentaire (vélo, ski de fond, raquette, marche, badminton, tennis, etc.)	Repos	Course continue 20 minutes	3/ 10  1 entraînement complémentaire pendant la semaine
2	Repos	Course continue 20 minutes	Repos ou entraînement complémentaire	Course continue 10 minutes	Repos ou entraînement complémentaire	Repos	Course continue 20 minutes	4/ 10  1 entraînement complémentaire pendant la semaine
3	Repos	Course continue 10 minutes	Repos ou entraînement complémentaire	Course continue 20 minutes	Repos ou entraînement complémentaire	Repos	Course continue 30 minutes	5/10  1 ou 2 entraînements complémentaires pendant la semaine
4	Repos	Course continue 30 minutes	Repos ou entraînement complémentaire	Course continue 10 minutes	Repos ou entraînement complémentaire	Repos	Course continue 30 minutes	5/10  1 à 3 entraînements complémentaires pendant la semaine

Mois 1 : Nombre d'entraînements complétés : \_\_\_\_\_

Mois 1 : Nombre d'entraînements prescrits : 16

Pourcentage de réussite : \_\_\_\_\_%



## Entraînement Santé

NOM : \_\_\_\_\_

OBJECTIF : Mise en forme

Vo2 Max : 35 à 50 ml / kg de poids

Semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Difficulté totale
5	Repos	Course continue 10 minutes	Repos ou entraînement complémentaire	Course continue 20 minutes	Repos ou entraînement complémentaire	Repos	Course continue 40 minutes	6/ 10 1 ou 2 entraînements complémentaire pendant la semaine
6	Repos	Course continue 10 minutes	Repos ou entraînement complémentaire	Course continue 30 minutes	Repos ou entraînement complémentaire	Repos	Course continue 40 minutes	6/ 10 1 ou 2 entraînements complémentaires pendant la semaine
7	Repos	3x 1 minutes 15 secondes à 4minutes 45 secondes par kilomètres avec 5 minutes de repos entre les répétitions	Repos ou entraînement complémentaire	Course continue 20 minutes	Repos ou entraînement complémentaire	Course continue 10 minutes	Course continue 30 minutes	5/10 1 entraînement complémentaire pendant la semaine
8	Repos	4x 1 minutes 15 secondes à 4minutes 45 secondes par kilomètres avec 5 minutes de repos entre les répétitions	Repos ou entraînement complémentaire	Course continue 5 minutes	Repos ou entraînement complémentaire	Course continue 5 minutes	Course continue 30 minutes	5/10 1 entraînement complémentaire pendant la semaine

Mois 2 : Nombre d'entraînements complétés : \_\_\_\_\_

Mois 2 : Nombre d'entraînements prescrits : 18

Pourcentage de réussite : \_\_\_\_\_ %