



Journal de bord du sportif

Objectifs de la Semaine :

- **Objectif principal :** (ex : Améliorer mon endurance, augmenter ma force, perdre du poids, etc.)

- **Objectifs spécifiques :** (ex : Courir 10 km en moins de 50 minutes, faire une série de 10 abdos, etc)
 -
 -
 -

Programme de la Semaine :

| Jour | Type d'entraînement | Durée | Intensité | Commentaires |
|----------|---------------------|-------|-----------|--------------|
| Lundi | | | | |
| Mardi | | | | |
| Mercredi | | | | |
| Jeudi | | | | |
| Vendredi | | | | |
| Samedi | | | | |
| Dimanche | | | | |

Ressenti et Bien être

- Niveau d'énergie :
 - Qualité du sommeil :
 - État d'esprit :
 - Éventuelles douleurs ou blessures :
 - Autres observations :
-

Évaluation Hebdomadaire

- Qu'est-ce qui a bien fonctionné cette semaine ?
 - Quelles difficultés avez-vous rencontrées ?
 - Quels ajustements pour la semaine prochaine ?
 - Avez-vous atteints vos objectifs ? Si oui, lesquels ? Si non, pourquoi ?
-

Objectifs de la Semaine prochaine :

- Objectif principal : (ex : Améliorer mon endurance, augmenter ma force, perdre du poids, etc.)
- Objectifs spécifiques : (ex : Courir 10 km en moins de 50 minutes, faire une série de 10 abdos, etc)
 -
 -
 -