

## CARNET D'ENTRAINEMENT EPS (spécial confinement)

Dans ce carnet vous avez la possibilité de rentrer toutes les séances d'activité physique que vous allez faire chaque jour pendant le confinement.

Le but est de garder une activité physique afin de limiter les effets de la sédentarité et le surpoids qui peut être occasionné.

L'idée est de noter le nombre de kilomètres (ou de pas) que vous allez parcourir par jour ainsi que le nombre d'abdos et le temps de gainage cumulé dans la journée.

L'idée est d'augmenter progressivement la charge d'entraînement au fil des séances et d'essayer de battre son record de distance, répétition... entre les deux semaines. Attention les charges doivent être adaptées à chacun, le but n'étant pas de faire une compétition contre les autres mais essayer de maintenir un engagement moteur propre à chacun. C'est pour cela qu'il y a une case « Ressenti », après chaque séance vous indiquerez votre ressenti d'un point de vue psychologique, musculaire et respiratoire afin que vous puissiez observer l'évolution de l'activité physique sur votre corps et adapter si besoin le niveau de difficulté des exercices.

RESSENTI PSYCHOLOGIQUE	RESSENTI RESPIRATOIRE	RESSENTI MUSCULAIRE
<ul style="list-style-type: none"><li>- 6) C'était impossible</li><li>- 5) C'était très difficile</li><li>- 4) C'était difficile</li><li>- 3) C'était moyen</li><li>- 2) C'était facile</li><li>- 1) C'était très facile</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 4) Je n'arrivai plus à respirer</li><li>- 3) J'avais des difficultés à respirer</li><li>- 2) J'étais un peu essoufflé</li><li>- 1) Je n'étais pas du tout essoufflé</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 4) Mes muscles me brûlaient</li><li>- 3) Mes muscles ont énormément chauffé</li><li>- 2) J'ai ressenti des petits picotements dans mes muscles</li><li>- 1) Je n'ai ressenti aucune douleur</li></ul>

		Semaine 1	Semaine 2																																																							
JOUR 1	Activité (nombre de km parcourus, exercices de renforcement réalisés, nombre de répétitions, temps de gainage,...)	Km : Renforcement : nombre répétitions : Temps de gainage :	Km : Renforcement : nombre répétitions : Temps de gainage :																																																							
	Ressenti (psychologique, respiratoire, musculaire)	<table border="1"> <tr> <th colspan="6">Ressenti psy</th> <th colspan="4">Respir°</th> <th colspan="4">Muscul</th> </tr> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td> </tr> </table>	Ressenti psy						Respir°				Muscul				1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	1	2	3	4	<table border="1"> <tr> <th colspan="6">Ressenti psy</th> <th colspan="4">Respir°</th> <th colspan="4">Muscul</th> </tr> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td> </tr> </table>	Ressenti psy						Respir°				Muscul				1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	1	2	3
Ressenti psy						Respir°				Muscul																																																
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	1	2	3	4																																													
Ressenti psy						Respir°				Muscul																																																
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	1	2	3	4																																													
JOUR 2	Activité	Km : Renforcement : nombre répétitions : Temps de gainage :	Km : Renforcement : nombre répétitions : Temps de gainage :																																																							
	Ressenti	<table border="1"> <tr> <th colspan="6">Ressenti psy</th> <th colspan="4">Respir°</th> <th colspan="4">Muscul</th> </tr> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td> </tr> </table>	Ressenti psy						Respir°				Muscul				1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	1	2	3	4	<table border="1"> <tr> <th colspan="6">Ressenti psy</th> <th colspan="4">Respir°</th> <th colspan="4">Muscul</th> </tr> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td> </tr> </table>	Ressenti psy						Respir°				Muscul				1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	1	2	3
Ressenti psy						Respir°				Muscul																																																
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	1	2	3	4																																													
Ressenti psy						Respir°				Muscul																																																
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	1	2	3	4																																													
JOUR 3	Activité	Km : Renforcement : nombre répétitions : Temps de gainage :	Km : Renforcement : nombre répétitions : Temps de gainage :																																																							
	Ressenti	<table border="1"> <tr> <th colspan="6">Ressenti psy</th> <th colspan="4">Respir°</th> <th colspan="4">Muscul</th> </tr> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td> </tr> </table>	Ressenti psy						Respir°				Muscul				1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	1	2	3	4	<table border="1"> <tr> <th colspan="6">Ressenti psy</th> <th colspan="4">Respir°</th> <th colspan="4">Muscul</th> </tr> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td> </tr> </table>	Ressenti psy						Respir°				Muscul				1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	1	2	3
Ressenti psy						Respir°				Muscul																																																
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	1	2	3	4																																													
Ressenti psy						Respir°				Muscul																																																
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	1	2	3	4																																													
JOUR 4	Activité	Km : Renforcement : nombre répétitions : Temps de gainage :	Km : Renforcement : nombre répétitions : Temps de gainage :																																																							
	Ressenti	<table border="1"> <tr> <th colspan="6">Ressenti psy</th> <th colspan="4">Respir°</th> <th colspan="4">Muscul</th> </tr> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td> </tr> </table>	Ressenti psy						Respir°				Muscul				1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	1	2	3	4	<table border="1"> <tr> <th colspan="6">Ressenti psy</th> <th colspan="4">Respir°</th> <th colspan="4">Muscul</th> </tr> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td> </tr> </table>	Ressenti psy						Respir°				Muscul				1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	1	2	3
Ressenti psy						Respir°				Muscul																																																
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	1	2	3	4																																													
Ressenti psy						Respir°				Muscul																																																
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	1	2	3	4																																													
JOUR 5	Activité	Km : Renforcement : nombre répétitions : Temps de gainage :	Km : Renforcement : nombre répétitions : Temps de gainage :																																																							
	Ressenti	<table border="1"> <tr> <th colspan="6">Ressenti psy</th> <th colspan="4">Respir°</th> <th colspan="4">Muscul</th> </tr> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td> </tr> </table>	Ressenti psy						Respir°				Muscul				1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	1	2	3	4	<table border="1"> <tr> <th colspan="6">Ressenti psy</th> <th colspan="4">Respir°</th> <th colspan="4">Muscul</th> </tr> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td> </tr> </table>	Ressenti psy						Respir°				Muscul				1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	1	2	3
Ressenti psy						Respir°				Muscul																																																
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	1	2	3	4																																													
Ressenti psy						Respir°				Muscul																																																
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	1	2	3	4																																													
JOUR 6	Activité	Km : Renforcement : nombre répétitions : Temps de gainage :	Km : Renforcement : nombre répétitions : Temps de gainage :																																																							

	Ressenti	Ressenti psy			Respir°				Muscul																
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	1			2	3	4								
JOUR 7	Activité	Km : Renforcement : nombre répétitions : Temps de gainage :												Km : Renforcement : nombre répétitions : Temps de gainage :											
	Ressenti	Ressenti psy			Respir°				Muscul																
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	1			2	3	4								
total	Nb km parcourus : Nb abdos réalisées : Temps de gainage :																								