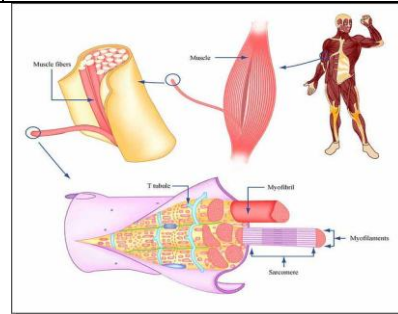
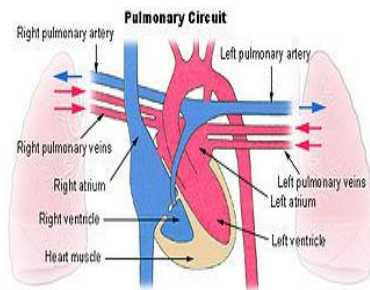


RESSENTI PSYCHOLOGIQUE	RESSENTI RESPIRATOIRE	RESSENTI MUSCULAIRE
<ul style="list-style-type: none"> - 6) C'était impossible - 5) C'était très difficile - 4) C'était difficile - 3) C'était moyen - 2) C'était facile - 1) C'était très facile 	<ul style="list-style-type: none"> - 4) Je n'arrivais plus à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



	Activités: courses, gainage, abdominaux... ce que j'ai fait:	Semaine 1																											
JOUR 1		Temps ou distance: Renforcement : nombre répétitions : Temps de gainage :																											
	Ressenti (psychologique, respiratoire, musculaire)	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th colspan="6">Ressenti psy</th> <th colspan="4">Respir°</th> <th colspan="4">Muscul</th> </tr> </thead> <tbody> <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> </tbody> </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																
JOUR 2	Activité	Temps ou distance: Renforcement : nombre répétitions : Temps de gainage :																											
	Ressenti	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th colspan="6">Ressenti psy</th> <th colspan="4">Respir°</th> <th colspan="4">Muscul</th> </tr> </thead> <tbody> <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> </tbody> </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																
JOUR 3	Activité	Temps ou distance: Renforcement : nombre répétitions : Temps de gainage :																											
	Ressenti	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th colspan="6">Ressenti psy</th> <th colspan="4">Respir°</th> <th colspan="4">Muscul</th> </tr> </thead> <tbody> <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> </tbody> </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																

JOUR 4	Activité	Temps ou distance: Renforcement : nombre répétitions : Temps de gainage :																											
	Ressenti	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="6">Ressenti psy</th> <th colspan="4">Respir°</th> <th colspan="4">Muscul</th> </tr> </thead> <tbody> <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> </tbody> </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																
JOUR 5	Activité	Temps ou distance: Renforcement : nombre répétitions : Temps de gainage :																											
	Ressenti	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="6">Ressenti psy</th> <th colspan="4">Respir°</th> <th colspan="4">Muscul</th> </tr> </thead> <tbody> <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> </tbody> </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																
JOUR 6	Activité	Temps ou distance: Renforcement : nombre répétitions : Temps de gainage :																											
	Ressenti	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="6">Ressenti psy</th> <th colspan="4">Respir°</th> <th colspan="4">Muscul</th> </tr> </thead> <tbody> <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> </tbody> </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																
JOUR 7	Activité	Temps ou distance: Renforcement : nombre répétitions : Temps de gainage :																											
	Ressenti	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="6">Ressenti psy</th> <th colspan="4">Respir°</th> <th colspan="4">Muscul</th> </tr> </thead> <tbody> <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> </tbody> </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																