Fiche de suivi Collège Émile Zola :

Consignes :

- **EN PRIORITÉ : AVANT DE COMMENCER, JE LIS LE DOCUMENT « Mon entrainement à la maison »**
- À chaque jour correspond une activité : Cardio OU circuit training.
- Parmi les activités cardio suivantes, j'ai le choix entre : marche, course, vélo, roller.
- Pour le circuit training, je choisis le circuit Padawan ou Jedi et le nombre de fois que je le réalise.
- J'ai une partie à remplir avant ma séance et une partie à remplir après de ma séance
- Pour la prise de la fréquence cardiaque : voir fiche « mon entrainement à la maison

	A REMPLIR AVANT MA SÉANCE											A REMPLIR APRÈS MA SÉANCE										
	Cardio	**CIRCUIT TRAINING**	**Fréquence cardiaque avant l'effort**	**Jauge de forme (Comment je me sens ?)**									**Fréquence cardiaque après l'effort**	**Temps de pratique**	**Distance (nombre de pas ou Km)**	**Jauge de forme (Comment je me sens ?)**								
				1	2	3	4	5	6	7	8	9				1	2	3	4	5	6	7	8	9
EXEMPLE 3		Parcours Jedi Réalisé 3 fois	61 battements par minute								**X**		160 battements par minute	35 min					**X**					
EXEMPLE 4	Vélo		64 battements par minute		**X**								140 battements par minute	20 min	5 km		**X**							
Lundi 26 avril																								
Mardi 27 avril																								
Mercredi 28 avril																								
Jeudi 29 avril																								
Vendredi 30 avril																								
Samedi 1 mai																								
Dimanche 2 mai	REPOS																							