

Carnet d’entrainement

Réaliser un suivi de mes activités



*L’objectif de ce carnet est de vous inciter à pratiquer une activité physique régulière. Il vous permettra de situer votre pratique quotidienne et de maintenir des échanges avec votre professeur d’EPS.*

*Vous devrez le renvoyer à la fin de chaque semaine pour faire un bilan et réguler votre activité.*

***Il est primordial pour votre santé que vous mainteniez une activité physique durant toute la période où vous resterez à domicile***

ACTIVITE PHYSIQUE D’ENDURANCE

SOUPLESSE ARTICULAIRE ET MUSCULAIRE

EQUILIBRE

CORPOREL

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

*Exemple*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Nom :  Prénom :  Classe : | | | | |
| Jour  Horaire | Durée de l’activité physique | Type d’activité réalisée (marche, course, step, danse, renforcement musculaire, corde à sauter, …) | Ressentis après la séance (détaillez)  1- pas fatigué  2- légèrement fatigué  3- moyennement fatigué  4- très fatigué  5- épuisé | |
| Mardi 17 mars  9h00 | 30’ | Échauffement : 5’  Articulation : 3’  Étirement : 3’  Course : 2x10’ | 3 | J’aurais pu courir encore un peu plus mais j’étais quand même essoufflé et j’avais un peu mal aux jambes |
| Jour  Horaire | Durée de l’activité physique | Type d’activité réalisée (marche, course, step, danse, renforcement musculaire, corde à sauter, …) | Ressentis après la séance (détaillez)  1- pas fatigué  2- légèrement fatigué  3- moyennement fatigué  4- très fatigué  5- épuisé | |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

Bilan général de la semaine :