CARNET D’ENTRAÎNEMENT

Course à pied

Coureur : _____

Semaine / mois : _____

Objectif (course visée, date) : _____

Date	Type de séance	Distance (k...	Durée	Allure (min/...	FC moy.	Dénivelé	Ressenti / remarques

Total de la période : ..... km ..... h ..... min Nombre de séances : ..... Poids / sommeil / remarques : .....