

Aviron Santé



#PascalineASBE

Carnet
d'entraînement



aviron
france



AVIRON DU COUDRAY MONTCEAUX



Ceci est votre carnet de suivi des entrainements

Gardez le précieusement et emportez-le à chaque entrainement

Remplissez-le, il vous aidera dans votre suivi et dans votre progression



Ce carnet appartient à :

Prénom

Nom

Adresse

.....

Téléphone.....

Mes encadrants :

Médecin

.....

Kinésithérapeute

.....

Aviron du Coudray-Montceaux

.....

.....

Exercice sur rameur :



A partir du

	Puissance	Fréquence cardiaque	Cadence
Seuil			
Pic			

Fréquence cardiaque max

Test d'effort initial (6 min)

Test d'effort après 12 séances

Mes objectifs avant le programme

.....

.....

.....

.....

Séance n°1 :

Date :



FC Repos : Base : Pic :

Distance parcourue

Durée de l'exercice

Fatigue : oui non

Douleur : oui non

où ?

Heureux d'être venu(e) oui non

Commentaires :

.....

.....

Signature du coach :

Séance n°2 :

Date :



FC Repos : Base : Pic :

Distance parcourue

Durée de l'exercice

Fatigue : oui non

Douleur : oui non

où ?

Heureux d'être venu(e) oui non

Commentaires :

.....

.....

Signature du coach :

Séance n°3 :

Date :



FC Repos : Base : Pic :

Distance parcourue

Durée de l'exercice

Fatigue : oui non

Douleur : oui non

où ?

Heureux d'être venu(e) oui non

Commentaires :

.....

.....

Signature du coach :

Séance n°4 :

Date :



FC Repos : Base : Pic :

Distance parcourue

Durée de l'exercice

Fatigue : oui non

Douleur : oui non

où ?

Heureux d'être venu(e) oui non

Commentaires :

.....

.....

Signature du coach :

Séance n°5 :

Date :



FC Repos : Base : Pic :

Distance parcourue

Durée de l'exercice

Fatigue : oui non

Douleur : oui non

où ?

Heureux d'être venu(e) oui non

Commentaires :

.....

.....

Signature du coach :

Séance n°6 :

Date :



FC Repos : Base : Pic :

Distance parcourue

Durée de l'exercice

Fatigue : oui non

Douleur : oui non

où ?

Heureux d'être venu(e) oui non

Commentaires :

.....

.....

Signature du coach :

Séance n°7 :

Date :



FC Repos : Base : Pic :

Distance parcourue

Durée de l'exercice

Fatigue : oui non

Douleur : oui non

où ?

Heureux d'être venu(e) oui non

Commentaires :

.....

.....

Signature du coach :

Séance n°8 :

Date :



FC Repos : Base : Pic :

Distance parcourue

Durée de l'exercice

Fatigue : oui non

Douleur : oui non

où ?

Heureux d'être venu(e) oui non

Commentaires :

.....

.....

Signature du coach :

Séance n°9 :

Date :



FC Repos : Base : Pic :

Distance parcourue

Durée de l'exercice

Fatigue : oui non

Douleur : oui non

où ?

Heureux d'être venu(e) oui non

Commentaires :

.....

.....

Signature du coach :

Séance n°10 :

Date :



FC Repos : Base : Pic :

Distance parcourue

Durée de l'exercice

Fatigue : oui non

Douleur : oui non

où ?

Heureux d'être venu(e) oui non

Commentaires :

.....

.....

Signature du coach :

Séance n°11 :

Date :



FC Repos : Base : Pic :

Distance parcourue

Durée de l'exercice

Fatigue : oui non

Douleur : oui non

où ?

Heureux d'être venu(e) oui non

Commentaires :

.....

.....

Signature du coach :

Séance n°12 :

Date :



FC Repos : Base : Pic :

Distance parcourue

Durée de l'exercice

Fatigue : oui non

Douleur : oui non

où ?

Heureux d'être venu(e) oui non

Commentaires :

.....

.....

Signature du coach :

Séance n°13 :

Date :



FC Repos : Base : Pic :

Distance parcourue

Durée de l'exercice

Fatigue : oui non

Douleur : oui non

où ?

Heureux d'être venu(e) oui non

Commentaires :

.....

.....

Signature du coach :

Séance n°14 :

Date :



FC Repos : Base : Pic :

Distance parcourue

Durée de l'exercice

Fatigue : oui non

Douleur : oui non

où ?

Heureux d'être venu(e) oui non

Commentaires :

.....

.....

Signature du coach :

Séance n°15 :

Date :



FC Repos : Base : Pic :

Distance parcourue

Durée de l'exercice

Fatigue : oui non

Douleur : oui non

où ?

Heureux d'être venu(e) oui non

Commentaires :

.....

.....

Signature du coach :

Séance n°16 :

Date :



FC Repos : Base : Pic :

Distance parcourue

Durée de l'exercice

Fatigue : oui non

Douleur : oui non

où ?

Heureux d'être venu(e) oui non

Commentaires :

.....

.....

Signature du coach :

Séance n°17 :

Date :



FC Repos : Base : Pic :

Distance parcourue

Durée de l'exercice

Fatigue : oui non

Douleur : oui non

où ?

Heureux d'être venu(e) oui non

Commentaires :

.....

.....

Signature du coach :

Séance n°18 :

Date :



FC Repos : Base : Pic :

Distance parcourue

Durée de l'exercice

Fatigue : oui non

Douleur : oui non

où ?

Heureux d'être venu(e) oui non

Commentaires :

.....

.....

Signature du coach :

Séance n°19 :

Date :



FC Repos : Base : Pic :

Distance parcourue

Durée de l'exercice

Fatigue : oui non

Douleur : oui non

où ?

Heureux d'être venu(e) oui non

Commentaires :

.....

.....

Signature du coach :

Séance n°20 :

Date :



FC Repos : Base : Pic :

Distance parcourue

Durée de l'exercice

Fatigue : oui non

Douleur : oui non

où ?

Heureux d'être venu(e) oui non

Commentaires :

.....

.....

Signature du coach :

Séance n°21 :

Date :



FC Repos : Base : Pic :

Distance parcourue

Durée de l'exercice

Fatigue : oui non

Douleur : oui non

où ?

Heureux d'être venu(e) oui non

Commentaires :

.....

.....

Signature du coach :

Séance n°22 :

Date :



FC Repos : Base : Pic :

Distance parcourue

Durée de l'exercice

Fatigue : oui non

Douleur : oui non

où ?

Heureux d'être venu(e) oui non

Commentaires :

.....

.....

Signature du coach :

Séance n°23 :

Date :



FC Repos : Base : Pic :

Distance parcourue

Durée de l'exercice

Fatigue : oui non

Douleur : oui non

où ?

Heureux d'être venu(e) oui non

Commentaires :

.....

.....

Signature du coach :

Séance n°24 :

Date :



FC Repos : Base : Pic :

Distance parcourue

Durée de l'exercice

Fatigue : oui non

Douleur : oui non

où ?

Heureux d'être venu(e) oui non

Commentaires :

.....

.....

Signature du coach :



Nous contacter

Aviron du Coudray-Montceaux | ACM

Place de la gare – 91830 Le Coudray-Montceaux

Tel. 01 64 93 91 81 - Mobile 06 84 64 44 31



@AvironCMtcx | #PascalineASBE

<http://avironcoudraymtcx.free.fr>

Coach Aviron Santé : Pascal BEAUSSART

Email : avironcoudraymtcx@free.fr

