



Situé au Concept Jafrate
 1191, rue des Cascades - 2e et 3e étage
 Saint-Hyacinthe (Québec) J2S 3G9
 Stationnement gratuit à l'arrière
 450 250-5463
 studio@maskatel.net
 www.studiodenisestpierre.com

Mon programme d'entraînement personnel

Nom: _____

Objectif: 10 km

PLANIFIER SES ENTRAÎNEMENTS À L'AGENDA assure la constance et la fréquence des entraînements,

ce qui vous donnera des RÉSULTATS !

Sur une échelle de 1 à 10 (10/10 étant le maximum), évaluer à chaque entraînement votre **PLAISIR**, le **RESPECT** de vos capacités de la journée et votre **BIEN-ÊTRE** ! (P /10 - R /10 - BE /10)

Semaine 1 :

Jour/date	Durée	Type d'entraînement	Distance	P /10 - R /10 - BE /10
	30 minutes	Intervalles 1-2-1		
	45 minutes	Intervalles 1-2-1		
	60 minutes	Continu		

Semaine 2 :

Jour/date	Durée	Type d'entraînement	Distance	P /10 - R /10 - BE /10
	30 minutes	Intervalles 1-2-1		
	45 minutes	Intervalles 1-2-1		
	60 minutes	Continu		

Semaine 3 :

Jour/date	Durée	Type d'entraînement	Distance	P /10 - R /10 - BE /10
	30 minutes	Intervalles 1-2-1		
	45 minutes	Intervalles 1-2-1		
	60 minutes	Continu		

Semaine 4 :

Jour/date	Durée	Type d'entraînement	Distance	P /10 - R /10 - BE /10
	30 minutes	Intervalles 1-2-1		
	45 minutes	Intervalles 1-2-1		
	60 minutes	Continu		

Semaine 5:

Jour/date	Durée	Type d'entraînement	Distance	P /10 - R /10 - BE /10
	30 minutes	Intervalles 1-2-1		
	45 minutes	Intervalles 1-2-1		
	60 minutes	Continu		

Semaine 6:

Jour/date	Durée	Type d'entraînement	Distance	P /10 - R /10 - BE /10
	30 minutes	Intervalles 1-2-1		
	45 minutes	Intervalles 1-2-1		
	60 minutes	Continu		