



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: 5 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		
	30 minutes	Intervalles 1-2-1		
	Minutes:	Continu	1 km	

Semaine 2 : _____

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

Semaine 3: _____

Jour/date	Durée	Type d'entraînement	Distance	P /10 - R /10 - BE /10
	Minutes:	Continu	3 km	
	30 minutes	Intervalles 1-2-1		
	30 minutes	Intervalles 1-2-1		

Semaine 4 : _____

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

Semaine 5 : _____

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

Semaine 6: _____

Jour/date	Durée	Type d'entraînement	Distance	P /10 - R /10 - BE /10
	Minutes:	Intervalles 1-2-1	4 km	
	30 minutes	Intervalles 1-2-1		
	30 minutes	Continu		