

**Feuille de route**

Semaine	Séance	Date	Endurance		Renforcement musculaire	
			type d'exercice	Durée	Noter l'effort perçu de 6 à 20 (Se référer à l'échelle page 8)	
					Durée	Effort perçu
Semaine 1	Séance 1					
	Séance 2					
	Séance 3					
	Séance 4					
	Séance 5					
Semaine 2	Séance 1					
	Séance 2					
	Séance 3					
	Séance 4					
	Séance 5					

**Feuille de route**

Semaine	Séance	Date	Endurance		Renforcement musculaire	
			type d'exercice	Durée	Noter l'effort perçu de 6 à 20 (Se référer à l'échelle page 8)	
					Durée	Effort perçu
Semaine 3	Séance 1					
	Séance 2					
	Séance 3					
	Séance 4					
	Séance 5					
Semaine 4	Séance 1					
	Séance 2					
	Séance 3					
	Séance 4					
	Séance 5					