

## Feuille de route

Activité physique Date	Travail cardio-respiratoire					Renforcement musculaire		
	Description activité	Durée (min)	Vitesse/pente ou puissance	Distance	Intensité (échelle de Borg: page 7)	Groupes musculaires	Nombre de répétitions	Intensité (échelle de Borg, page 7)
Lundi								
Mardi								
Mercredi								
Jeudi								
Vendredi								
Samedi								
Dimanche								
Lundi								
Mardi								
Mercredi								
Jeudi								
Vendredi								
Samedi								
Dimanche								

Extrait de la brochure: «Importance dell'activité physique dans le cadre du cancer».