

# CARNET D'ENTRAINEMENT

<b>Période :</b>							<b>Semaine .....</b>		
<b>Objectif :</b>							<b>(du ...../...../..... au ...../...../..... )</b>		
	<b>Volume horaire (en minute)</b>			<b>Volume kilométrique (en km)</b>			<b>IPE</b>		
	<b>Nat°</b>	<b>Vélo</b>	<b>CAP</b>	<b>Nat°</b>	<b>Vélo</b>	<b>CAP</b>	<b>Nat°</b>	<b>Vélo</b>	<b>CAP</b>
Séance 1									
Séance 2									
Séance 3									
Séance 4									
Séance 5									
Séance 6									
Séance 7									
Séance 8									
Séance 9									
Séance 10									
<b>Total :</b>									
<b>Totaux :</b>							(↑Moyenne→)		

<b><u>Particularités ou difficultés :</u></b>
<b><u>Tests ou compétitions :</u></b>
<b><u>Remarques et commentaires (autres activités par exemple muscu...) :</u></b>