**Fiche de suivi d’entraînement Séance N° : ………….**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Allure de base (test)** | | |
| **Allure verte : Facile** | **Allure orange : Supportable** | **Allure rouge : Difficile** |
|  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **30 minutes** | **Travail prévu (charge de travail) / Type de travail (définir l’allure et le type de travail)** | **Travail réalisé / vitesse** | **Sensation psychologique après chaque série** |
|  |  |  | TF / F / S / D / TD |
|  |  | TF / F / S / D / TD |
|  |  | TF / F / S / D / TD |
|  |  |  | TF / F / S / D / TD |
|  |  | TF / F / S / D / TD |
|  |  | TF / F / S / D / TD |
| **Sensations en fin de séance** |  | | |
| **Conseil d’entraînement** |  | | |
| **Conseil diététique** |  | | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Régulation de l’effort : vitesses prochaine séance** | |
| Allure verte : Facile |  |
| Allure orange : Supportable |  |
| Allure rouge : difficile |  |