

TABLEAU D'ENTRAINEMENT FRACTIONNÉ

Voici comment fonctionne le tableau :

- Dans la colonne 1, vous trouvez le jour de l'entraînement.
- Dans la colonne 2, vous ajoutez l'objectif d'entraînement du jour. Par exemple 5 séances de 15 minutes pendant lesquelles vous restez pleinement concentré.
- Dans les colonnes suivantes, vous écrivez le temps de chaque séance. Si vous ne vous êtes pas laissé interrompre pendant le temps imparti, vous ajoutez une coche, si vous vous êtes laissé distraire, vous mettez une croix.

JOUR	OBJECTIF							
1	5 séances de 15 min	15 ✓	15 ✓	15 ✗	15 ✓	15 ✓		
2	4 séances de 25 min	25 ✓	25 ✗	25 ✓	25 ✓			

TABLEAU D'ENTRAINEMENT FRACTIONNÉ

JOUR	OBJECTIF							
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								