

GUIDE

Remplissez ce carnet chaque jour ou aux 2-3 jours maximum

Dans le menu déroulant choisissez le sport pratiqué

Indiquez le temps roulé ou en activité, les pauses ne comptent pas

Indiquez la distance parcourue

Indiquez votre fréquence cardiaque moyenne ou votre puissance si vous avez un capteur de puissance

Le plus important indiquez comment vous avez perçu votre entraînement, choisissez dans le menu déroulant ou écrivez un commentaire

C'est la seule façon pour votre coach de savoir quand il doit adapter votre entraînement.

Envoyez votre rapport aux 2 semaines à equipe@clubcyclistems.com

Montagne

Route

CAP

Ski de fond

Musculation

Natation

Raquette

Facile

Dur mais ok

Trop dur

Super

Love it

Impossible

mal aux jambes

pas d'énergie