

NOM \_\_\_\_\_

# PLANNING ACTIVITÉ PHYSIQUE

## Hebdomadaire

Semaine du :

Mon engagement pour la semaine : \_\_\_\_ séance(s) de sport

| Jour     | Type de sport | Durée de l'activité | Nombre de pas | Sensation durant la séance | Niveau de satisfaction après la séance (0 à 10) |
|----------|---------------|---------------------|---------------|----------------------------|-------------------------------------------------|
| Lundi    |               |                     |               |                            |                                                 |
| Mardi    |               |                     |               |                            |                                                 |
| Mercredi |               |                     |               |                            |                                                 |
| Jeudi    |               |                     |               |                            |                                                 |
| Vendredi |               |                     |               |                            |                                                 |
| Samedi   |               |                     |               |                            |                                                 |
| Dimanche |               |                     |               |                            |                                                 |