



JOUR	ACTIVITÉS	DURÉE	INTENSITÉ légère - moyenne - élevée	COMMENTAIRES/EFFETS RESENTIS
exemple DIMANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • Marche pour aller à l'épicerie • Cours de tennis 	0 : 15 1 : 00	+ + + + + +	<ul style="list-style-type: none"> • Grand niveau d'énergie • Douleur au genou droit en jouant au tennis
DIMANCHE	. ----- . ----- . -----	: ----- : ----- : -----	+ + + ----- + + + ----- + + + -----	. ----- . ----- . -----
LUNDI	. ----- . ----- . -----	: ----- : ----- : -----	+ + + ----- + + + ----- + + + -----	. ----- . ----- . -----
MARDI	. ----- . ----- . -----	: ----- : ----- : -----	+ + + ----- + + + ----- + + + -----	. ----- . ----- . -----
MERCREDI	. ----- . ----- . -----	: ----- : ----- : -----	+ + + ----- + + + ----- + + + -----	. ----- . ----- . -----
JEUDI	. ----- . ----- . -----	: ----- : ----- : -----	+ + + ----- + + + ----- + + + -----	. ----- . ----- . -----
VENDREDI	. ----- . ----- . -----	: ----- : ----- : -----	+ + + ----- + + + ----- + + + -----	. ----- . ----- . -----
SAMEDI	. ----- . ----- . -----	: ----- : ----- : -----	+ + + ----- + + + ----- + + + -----	. ----- . ----- . -----



JOUR	ACTIVITÉS	DURÉE 🕒	INTENSITÉ <small>légère - moyenne - élevée</small>	COMMENTAIRES/EFFETS RESENTIS
DIMANCHE	+++
	+++
	+++
LUNDI	+++
	+++
	+++
MARDI	+++
	+++
	+++
MERCREDI	+++
	+++
	+++
JEUDI	+++
	+++
	+++
VENDREDI	+++
	+++
	+++
SAMEDI	+++
	+++
	+++