

## Journal d'activités physiques

Semaine:

JOURNAL À
IMPRIMER OU À
REMPLIR SUR
ORDINATEUR

JOUR	ACTIVITÉS	DURÉE D	INTENSITÉ légère - moyenne - élevée	COMMENTAIRES/EFFETS RESSENTIS
exemple  DIMANCHE	Marche pour aller à l'épicerie     Cours de tennis	0 <b>:</b> 15	+++ +++	<ul> <li>Grand niveau d'énergie</li> <li>Douleur au genou droit en jouant au tennis</li> </ul>
DIMANCHE			+++ +++	·
LUNDI	·		+++ +++	·
MARDI	·		+++ +++	·
MERCREDI	·		+++ +++	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
JEUDI	·	:	4++ +++	·
VENDREDI	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		4++ +++	·
SAMEDI			+++ +++ +++	



## Outils > Activité physique > Journal d'activités

Semaine:

		_		ORDINAT
JOUR	ACTIVITÉS	DURÉE 🕒	INTENSITÉ légère - moyenne - élevée	COMMENTAIRES/EFFETS RESSENTIS
DIMANCHE		:	<u>+++</u> +++	·
			444	
LUNDI		•	444	
	•	•	<del>-</del>	
	•		+++	
MARDI	·	•	<del>444</del>	·
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	•	+++ +++	
MERCREDI	·	•	<del></del>	·
		•	+++ +++	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
			777	
JEUDI		•	444	
	•		444	
	•		444	
VENDREDI		•	444	
		•	444	
	:	•	444	·
SAMEDI		•	444	
		•	444	
	·	•	444	