

Ma semaine

Carnet d'entraînement du sportif amateur : séances, sommeil, forme, gênes.

Semaine du ____ / ____ / ____

Jour	Séance ou match (club, perso, repos)	Durée	Intensité ressentie	Plaisir	Nuit (heures)	Sommeil	Forme du matin	Gêne ou douleur (où, combien)
Lundi			1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
Mardi			1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
Mercredi			1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
Jeudi			1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
Vendredi			1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
Samedi			1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
Dimanche			1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	

Le bilan du dimanche Une ligne chacun, pas plus. Relis le bilan de la semaine d'avant avant d'écriture.

Ce qui a marché

Ce qui m'a freiné

Ce que je garde ou change la semaine prochaine

Mes matches

À remplir le soir du match, avant de dormir : à chaud, on oublie vite ce qui s'est vraiment passé.

Match du ____ / ____

Contre / score / temps de jeu

Ma note de match

1 2 3 4 5

Pression avant le match

1 2 3 4 5

Confiance pendant le match

1 2 3 4 5

Ce que j'ai apporté à l'équipe

1 2 3 4 5

Un geste ou une action qui a marché

Un geste ou une action qui a craqué (et quand)

Ce que je travaille avant le prochain match

Match du ____ / ____

Contre / score / temps de jeu

Ma note de match

1 2 3 4 5

Pression avant le match

1 2 3 4 5

Confiance pendant le match

1 2 3 4 5

Ce que j'ai apporté à l'équipe

1 2 3 4 5

Un geste ou une action qui a marché

Un geste ou une action qui a craqué (et quand)

Ce que je travaille avant le prochain match

Au bout de quatre semaines, compare tes semaines aux matches : sommeil, forme et plaisir disent souvent pourquoi un match est passé ou pas.