

JOUR/DATE
L M M J V
S D

ENDROIT
 Dojo, Maison

HEURE
13h 17h 19h

Autre : _____ Journée _____

TYPE DE PRATIQUE D'ENTRAÎNEMENT OU DE COMPÉTITION

Cours-club E & S SSF Comp. Perso. _____ Autre _____

ÉVALUATION

Pointage de 1 – 10

_____ 1. Sommeil Nombre d'heures _____ Qualité _____

_____ 2. Repas _____

_____ 3. Objectifs _____

_____ 5. Échauffement _____

_____ 6. Performance _____

_____ 7. Relaxations _____

_____ 8. Équipement _____

_____ 9. Pensées _____

_____ 10. Confiance _____

_____ Appréciation Générale

Points forts _____

Points à améliorer _____
