

Volume hebdo : 0:00 heures

Semaine du 14 au 20 Janvier 2019

	NATATION			VELO / VTT			COURSE A PIED			AUTRES (PPG, SKI DE FOND, ETC...)			ETIREMENTS - RELAXATIONS	
LUNDI	Difficulté	Allure		Difficulté	Allure		Difficulté	Allure		Difficulté	Allure		Difficulté	Allure
00:00	Temps	Charge		Temps	Charge		Temps	Charge		Temps	Charge		Temps	Charge
Fatigue	Km	Validé	Oui	Km	Validé		Km	Validé		Km	Validé		Km	Validé
MARDI	Difficulté	Allure		Difficulté	Allure		Difficulté	Allure		Difficulté	Allure		Difficulté	Allure
00:00	Temps	Charge		Temps	Charge		Temps	Charge		Temps	Charge		Temps	Charge
Fatigue	Km	Validé		Km	Validé		Km	Validé		Km	Validé		Km	Validé
MERCREDI	Difficulté	Allure		Difficulté	Allure		Difficulté	Allure		Difficulté	Allure		Difficulté	Allure
00:00	Temps	Charge		Temps	Charge		Temps	Charge		Temps	Charge		Temps	Charge
Fatigue	Km	Validé		Km	Validé		Km	Validé		Km	Validé		Km	Validé
JEUDI	Difficulté	Allure		Difficulté	Allure		Difficulté	Allure		Difficulté	Allure		Difficulté	Allure
00:00	Temps	Charge		Temps	Charge		Temps	Charge		Temps	Charge		Temps	Charge
Fatigue	Km	Validé		Km	Validé		Km	Validé		Km	Validé		Km	Validé
VENDREDI	Difficulté	Allure		Difficulté	Allure		Difficulté	Allure		Difficulté	Allure		Difficulté	Allure
00:00	Temps	Charge		Temps	Charge		Temps	Charge		Temps	Charge		Temps	Charge
Fatigue	Km	Validé		Km	Validé		Km	Validé		Km	Validé		Km	Validé
SAMEDI	Difficulté	Allure		Difficulté	Allure		Difficulté	Allure		Difficulté	Allure		Difficulté	Allure
00:00	Temps	Charge		Temps	Charge		Temps	Charge		Temps	Charge		Temps	Charge
Fatigue	Km	Validé		Km	Validé		Km	Validé		Km	Validé		Km	Validé
DIMANCHE	Difficulté	Allure		Difficulté	Allure		Difficulté	Allure		Difficulté	Allure		Difficulté	Allure
00:00	Temps	Charge		Temps	Charge		Temps	Charge		Temps	Charge		Temps	Charge
Fatigue	Km	Validé		Km	Validé		Km	Validé		Km	Validé		Km	Validé

	Km NAT	Vol NAT	Charge NAT
0 séances	0	0:00	0
	Non validé	Validé	Monot
	0	1	#DIV/0!

End	S.aéro	S.ana	VMA	Lactique	Vitesse
0	0	0	0	0	0

	Km vélo	Vol vélo	Charge vélo
0 séances	0	0:00	0
	Non validé	Validé	Monot
	0	0	#DIV/0!

End	S.aéro	S.ana	VMA	Lactique	Vitesse
0	0	0	0	0	0

	Km CAP	Vol CAP	Charge CAP
0 séances	0	0:00	0
	Non validé	Validé	Monot
	0	0	#DIV/0!

End	S.aéro	S.ana	VMA	Lactique	Vitesse
0	0	0	0	0	0

	Km autres	Vol autres	Charge autres
0 séances	0	0:00	0
	Non validé	Validé	Monot
	0	0	#DIV/0!

End	S.aéro	S.ana	VMA	Lactique	Vitesse
0	0	0	0	0	0

	Tps total
0 séances	0:00

SYNTHÈSE	
VOLUME HORAIRE TOTAL	0:00
NOMBRE DE SEANCES	0
SEANCES NON VALIDEES	0
CHARGE DE LA SEMAINE	0
MONOTONIE DE LA SEMAINE	#DIV/0!
CONTRAINTE DE LA SEMAINE	#DIV/0!

Remarques (blessures, maladies, compétitions, etc...)

FATIGUE MOYENNE	#DIV/0!
-----------------	---------



AUTRES	JOURS OFF
Temps	
Temps	
Temps	
Temps	
Temps	
Temps	
	Total jours OFF
	0