MODELE DE PROGRAMME D'ENTRAINEMENT SUR SIX SEMAINES

POLAR®

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1e semaine	Planifié :	Planifié :	Planifié :	Planifié :	Planifié :	Planifié :	Planifié :
	Réel :	Réel :	Réel :	Réel :	Réel :	Réel :	Réel :
2e semaine	Planifié :	Planifié :	Planifié :	Planifié :	Planifié :	Planifié :	Planifié :
	Réel :	Réel :	Réel :	Réel :	Réel :	Réel :	Réel :
3e semaine	Planifié :	Planifié :	Planifié :	Planifié :	Planifié :	Planifié :	Planifié :
	Réel :	Réel :	Réel :	Réel :	Réel :	Réel :	Réel :
4e semaine	Planifié :	Planifié :	Planifié :	Planifié :	Planifié :	Planifié :	Planifié :
	Réel :	Réel :	Réel :	Réel :	Réel :	Réel :	Réel :
5e semaine	Planifié :	Planifié :	Planifié :	Planifié :	Planifié :	Planifié :	Planifié :
	Réel :	Réel :	Réel :	Réel :	Réel :	Réel :	Réel :
6e semaine	Planifié :	Planifié :	Planifié :	Planifié :	Planifié :	Planifié :	Planifié :
	Réel :	Réel :	Réel :	Réel :	Réel :	Réel :	Réel :