

juil-22

Week 04 / 10

	M		T		W		T		F		S		S					Cumul:					
Sports	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	T.KM	T.H	UG	T KM	DIFF	T H	DIFF	UG	
SWIM																							
KM																							
UG																							
BIKE																							
HT																							
MULTI																							
KM																							
UG																							
RUN																							
KM																							
UG																							
MUSCU																							
STRECH																							
UG																							
Average																							

1 UG = Je fais la séance

2 UG = Je fais la séance dans sa totalité

3 UG = Je tiens mes temps de zones

juil-22

Cumul JUILLET

Sports	KM	H	UG
SWIM			
KM			
UG			
BIKE			
HT			
MULTI			
KM			
UG			
RUN			
KM			
UG			
MUSCU			
STRECH			
UG			
Average			

Graphique

Notes