

JOURNAL D'ENTRAÎNEMENT DU COUREUR

Date:

Semaine:



**PHYSIO
FORME**



CALCULATEUR

	Entraînement du jour	Distance (Km)	Vitesse	Temps (min)	PC (perception de la course) ⁴	CE (charge d'entraînement) ⁵
LUN						
MAR						
MER						
JEU						
VEN						
SAM						
DIM						
TOT						

CHARGE AIGÜË¹ ↑

- Charge aiguë : somme des charges d'entraînement de la semaine
- Charge chronique : moyenne des charges aiguës des 4 dernières semaines
- Ratio aiguë : chronique hebdomadaire = charge aiguë ÷ charge chronique
- PC (Perception de la course) = échelle de 1 à 10 selon la difficulté de l'entraînement
- CE (Charge d'entraînement) = Temps (min) x PC (perception de la course)

CHARGE SEMAINES PRÉCÉDENTES

1.	
2.	
3.	
4.	
Moy. 4 sem.	

CHARGE CHRONIQUE² ↑

RATIO AIGÜË : CHRONIQUE³ HEBDOMADAIRE

$\frac{\circ}{\circ} =$

GUIDE DES RATIOS AIGÜË: CHRONIQUE

≤ 0,8	sous-entraîné
0,8 - 1,3	zone idéale
≥ 1,5	zone de danger

ÉCHELLE DE PERCEPTION DE LA COURSE

- Le coureur flotte littéralement sur la route et il oublie le temps. Aucune fatigue ressentie.
- Le coureur se laisse porter par la course et complète son entraînement sans jamais avoir perdu son sourire.
- Le coureur complète son entraînement avec beaucoup de facilité.
- Le coureur complète son entraînement avec facilité.
- Le coureur complète son entraînement avec un léger moment de fatigue ou d'inconfort à l'effort, mais tout se déroule bien.
- Le coureur complète son entraînement avec quelques moments de fatigue ou d'inconfort, mais tout se déroule assez bien.
- Avec quelques difficultés, le coureur parvient à compléter intégralement son entraînement, mais il doit gérer de la fatigue ou des moments d'inconfort.
- Le coureur doit gérer une grande fatigue ou beaucoup d'inconfort. Il complète avec d'énormes difficultés son entraînement.
- Le coureur doit gérer une grande fatigue ou beaucoup d'inconfort. Pour terminer son entraînement, il doit modifier certains paramètres de sa course.
- Le coureur doit arrêter sa course. Extrême fatigue ou inconfort ressenti.

Quand devrais-je consulter un physiothérapeute d'Espace Physio Forme?

- Douleur récurrente pendant ou après les entraînements
- Douleur présente durant les activités de la vie quotidienne
- Inflammation, engourdissements, ecchymoses
- Pour évaluer votre biomécanique de course à pied

Vous avez un doute?

**Appelez-nous pour prendre rendez-vous !
(450) 356-3563 espacephysioforme.com**

JOURNAL DE BORD

L	M	M	J	V	S	D