



## SUR LE PLAN PHYSIQUE

## Échauffement général :



## Récupération entre les combats :



## Mon état physique pendant la journée :

Combat n° 1 : + | = | - \_\_\_\_\_

Combat n° 2 : + | = | - \_\_\_\_\_

Combat n° 3 : + | = | - \_\_\_\_\_

Combat n° 4 : + | = | - \_\_\_\_\_

Combat n° 5 : + | = | - \_\_\_\_\_

Combat n° 6 : + | = | - \_\_\_\_\_

Combat n° 7 : + | = | - \_\_\_\_\_

À la fin de la journée : + | = | - \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## SUR LE PLAN MENTAL

## Concentration :

Pas concentré

Lucide

Trop absorbé



## Activation :

Trop détendu

Activation optimale

Trop tendu



## Routines :

Combat n° 1 : + | = | - \_\_\_\_\_

Combat n° 2 : + | = | - \_\_\_\_\_

Combat n° 3 : + | = | - \_\_\_\_\_

Combat n° 4 : + | = | - \_\_\_\_\_

Combat n° 5 : + | = | - \_\_\_\_\_

Combat n° 6 : + | = | - \_\_\_\_\_

Combat n° 7 : + | = | - \_\_\_\_\_

## Perspectives d'entraînement :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_