

Type de la compét :

Mon objectif était :

Je l'ai : Pas atteint Partiellement atteint Atteint



Nombre de combats gagnés : Nombre de combats perdus :

SUR LE PLAN TECHNICO-TACTIQUE

Combat n° 1 : + | = | -

Combat n° 2 : + | = | -

Combat n° 3 : + | = | -

Combat n° 4 : + | = | -

Combat n° 5 : + | = | -

Combat n° 6 : + | = | -

Combat n° 7 : + | = | -

Pour résumer :

Ce qui marche	Ce qui ne marche pas
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

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 :
