


# Carnet mensuel d'entraînement pour rameur d'appartement

Mois : .....

	Séance	Cadence	Intensité		Durée totale	Détails
			% de FC max	% de la vitesse sur 2000m		
Exemple --->	Aérobie	18 coups/minute	75%	70%	15 mn	3 X 5 mn
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						

Liens de référence : [Rameur d'appartement](#) [Muscultation](#) [Carnet d'entraînement](#)