


Carnet mensuel d'entrainement pour rameur d'appartement

Mois :

	<i>Séance</i>	<i>Cadence</i>	<i>Intensité</i>		<i>Durée totale</i>	<i>Détails</i>
			% de FC max	% de la vitesse sur 2000m		
<i>Exemple ---></i>	<i>Aérobie</i>	<i>18 coups/minute</i>	<i>75%</i>	<i>70%</i>	<i>15 mn</i>	<i>3 X 5 mn</i>
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						