JOURNAL DE BORD – ACTIVITÉ PHYSIQUE

Inscrivez dans la première colonne l'heure et la date de l'activité pratiquée. Décrivez ensuite dans la deuxième l'activité pratiquée en précisant le contexte de l'activité (avec une amie, avec musique, au dépanneur, etc.). Cela vous aidera à connaître les circonstances idéales pour vos séances. Indiquez ensuite la durée. Les dernières colonnes servent à noter vos impressions. Dans l'avant-dernière colonne, inscrivez toute impression en lien avec des sensations physiques éprouvées (essoufflement, fatigue, douleur, sensation de légèreté, plaisir, etc.). Dans la dernière, indiquez d'autres réflexions ou émotions vécues après l'activité (plus fatiguée le soir, augmentation de l'appétit, à répéter, etc.). Amusez-vous bien !

Date et heure	Activité	Durée	Impressions immédiates	Autres commentaires
10/10/2014 - 10h	Marche au centre d'achat, seule.	10 min.	Un peu de raideur dans les jambes après.	À répéter. Même durée. Essayer avec un amie ?

JOURNAL DE BORD – ACTIVITÉ PHYSIQUE

Date et heure	Activité	Durée	Impressions immédiates	Autres commentaires