Nom : ……..…… Prénom : ……..…….. - Étoile Cycliste Peyrat-23 - Saison 2012

Suivi du poids

Pesée tous les mardis matin, à jeun

kg	3	10	17	24	31	7	14	21	28	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25
	Janvier					Février				Mars				Avril				Mai					Juin				Juillet				Août					Septembre				Octobre					Novembre				Décembre			

Surveillance du pouls

Prise au lever tous les mardis matin, au repos

Pul/ min	3	10	17	24	31	7	14	21	28	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25
74																																																					
71																																																					
68																																																					
65																																																					
62																																																					
59																																																					
56																																																					
53																																																					
50																																																					
	Janvier				Février				Mars					Avril				Mai					Juin				Juillet				Août					Septembre				Octobre					Novembre				Décembre			

Tableau personnalisable sur demande à **ecpeyrat@free.fr**