

Carnet de Suivi : Programme 12-5-30 (4 Semaines)

Rappel de la méthode

- Inclinaison : 12%
- Vitesse : 5 km/h (3 mph)
- Durée : 30 minutes
- Fréquence recommandée : 3 à 5 fois par semaine

Checklist avant séance

- Chaussures de sport avec un bon amorti
- Bouteille d'eau (500ml minimum)
- Échauffement dynamique de 5 minutes
- Vérification de la fréquence cardiaque (cible : zone 2 ou 3)

Tableau de suivi hebdomadaire

- Semaine 1 : [] Séance 1 | [] Séance 2 | [] Séance 3 | Notes : _____
- Semaine 2 : [] Séance 1 | [] Séance 2 | [] Séance 3 | Notes : _____
- Semaine 3 : [] Séance 1 | [] Séance 2 | [] Séance 3 | Notes : _____
- Semaine 4 : [] Séance 1 | [] Séance 2 | [] Séance 3 | Notes : _____

Bilan Avant / Après (Progression)

- Poids (kg) : Avant [] / Après []
- Fréquence cardiaque au repos : Avant [] / Après []
- Endurance ressentie (échelle 1-10) : Avant [] / Après []
- Mensurations (taille/hanches) : Avant [] / Après []