

Journal de marche (chapitre 7)

Cette semaine, prenez en note chacune de vos marches à pied en indiquant leur nombre, leur durée et vos observations durant l'activité (par exemple, douleurs, niveau de résistance, niveau de satisfaction).

Dates	Nombre de fois (encercler)	Durée totale	Observations
Lundi	0 1 2		
Mardi	0 1 2		
Mercredi	0 1 2		
Jeudi	0 1 2		
Vendredi	0 1 2		
Samedi	0 1 2		
Dimanche	0 1 2		