



Suivi hebdomadaire des activités

DATE :

NOM :

BOKS : Comment êtes-vous resté actif cette semaine ?

Objectif : 60 minutes d'activité de haute intensité par jour.

Suggestions d'activités :

Course, étirements & présence attentive, marche, vidéos BOKS sur YouTube, Boum BOKS.

ACTIVITÉS DU LUNDI

TEMPS (MIN)

ACTIVITÉS DUMARDI

TEMPS (MIN)

ACTIVITÉS DU MERCREDI

TEMPS (MIN)

ACTIVITÉS DU JEUDI

TEMPS (MIN)

ACTIVITÉS DU VENDREDI

TEMPS (MIN)

ACTIVITÉS DE FIN DE SEMAINE

TEMPS (MIN)

Fonctionnement

- ✓ Inscrivez les activités que vous avez faites ainsi que la durée de celles-ci dans les carrés appropriés.
- ✓ Cochez le carré de gauche pour les journées où vous avez effectué les 60 minutes recommandées.
- ✓ Conservez cette feuille de suivi afin de comparer les résultats de semaine en semaine.