

MONITORING QUESTIONNAIRE ÉTAT DE FORME - RESSOURCE ATHLÈTE

<u>PHYSIQUE / LIFESTYLE</u>	<u>ÉVALUATION</u>
ÉTAT MUSCULO-TENDINEUX	   
ÉTAT DE FATIGUE - MOOD	   
MALADIE (SYMPTÔMES...)	   
QUALITÉ DE SOMMEIL	   
NOMBRE D'HEURES DE SOMMEIL	 8-10h ;  6-7h ;  <6h
NUTRITION / HYDRATATION	 2L ou + ;  1.5L ;  <1L
STRESS / CHARGE DE TRAVAIL	   
ÉTAT FAMILIAL	   
CUMUL	4 Jaunes ou plus, 3 Oranges, 1 Rouge = Je communique au coach



MONITORING QUESTIONNAIRE ÉTAT DE FORME - RESSOURCE ATHLÈTE



Je peux m'entraîner à 100%



Je peux m'entraîner mais je ressens de la fatigue



Je peux m'entraîner, il est difficile de répondre aux intensités demandées, je préviens le coach pour adapter ma charge d'entraînement



Je ne peux pas m'entraîner



cyperformance.fr