

# ANALYSE DE COURSES

COURSE : \_\_\_\_\_

DATE : / /

DERNIÈRE SEMAINE AVANT LA COURSE	
PLAN D'ENTRAÎNEMENT	
AFFUTAGE	
VEILLE	
ALIMENTATION	
LE JOUR J (AVANT LA COURSE)	
PRÉPARATION (DÉJEUNER, TENUE DE COURSE ETC.)	
TIMING (EMPLOI DU TEMPS RESPECTÉ?)	
MÉTÉO (T°, VENT ETC.)	
PENDANT LA COURSE	
1 <sup>ÈRE</sup> PARTIE	
2 <sup>ÈME</sup> PARTIE	
3 <sup>ÈME</sup> PARTIE	
RAVITAILLEMENTS	
RÉSUMÉ / BILAN	

[Voir l'exemple de l'analyse de mon ironman 70.3](#)