POWERbreathe Plus Journal d'entaînement

the world's no.1 breathing trainer™

Tableau 1: Exemple de journal d'entraînement - dans cet exemple, le niveau d'entraînement 2 était le maximum pouvant être maintenu pendant 30 respirations au cours de la semaine 1 d'entraînement.

Semaine N°	Jour 1		Jour 2		Jour 3		Jour 4		Jour 5		Jour 6		Jour 7	
1	Niveau	Cycles	Niveau	Cycles	Niveau	Cycles	Niveau	Cycles	Niveau	Cycles	Niveau	Cycles	Niveau	Cycles
Matin	1	30	1	30	1	30	1.5	30	1.5	30	2	30	2	30
Soir	1	30	1	30	1	30	1.5	30	1.5	30	2	30	2	30

Journal d'entraînement

Tableau 2: Notez ci-dessous le niveau d'entaînement de votre appareil et le nombre de respirations de vos séances:

Semaine N°	Jour 1		Jour 2		Jour 3		Jour 4		Jour 5		Jour 6		Jour 7	
	Niveau	Cycles	Niveau	Cycles	Niveau	Cycles	Niveau	Cycles	Niveau	Cycles	Niveau	Cycles	Niveau	Cycles
Matin														
Soir														

Semaine N°	Jour 1		Jour 2		Jour 3		Jour 4		Jour 5		Jour 6		Jour 7	
	Niveau	Cycles	Niveau	Cycles	Niveau	Cycles	Niveau	Cycles	Niveau	Cycles	Niveau	Cycles	Niveau	Cycles
Matin														
Soir														

Semaine N°	Jour 1		Jour 2		Jour 3		Jour 4		Jour 5		Jour 6		Jour 7	
	Niveau	Cycles	Niveau	Cycles	Niveau	Cycles	Niveau	Cycles	Niveau	Cycles	Niveau	Cycles	Niveau	Cycles
Matin														
Soir														

Semaine N°	Jour 1		Jour 2		Jour 3		Jour 4		Jour 5		Jour 6		Jour 7	
	Niveau	Cycles	Niveau	Cycles	Niveau	Cycles	Niveau	Cycles	Niveau	Cycles	Niveau	Cycles	Niveau	Cycles
Matin														
Soir														