



Journal quotidien de condition physique

Pour chaque jour de course ou de musculation, vous devez décrire les entraînements exacts que vous avez effectués. N'hésitez pas à faire plusieurs copies de cette page ou à utiliser une feuille de papier vierge à la place.

Veillez consulter le Guide du journal de condition physique pour des instructions claires.

Musculation

Veillez énumérer tous les exercices décrits dans votre entraînement

(Inclure les répétitions et les séries).

(Veillez inclure l'intensité de la bande de résistance et / ou le poids de l'haltère si utilisé).

Temps passé à la musculation :

Course

Veillez encercler la vitesse de votre course ci-dessous

(si vous avez couru à deux vitesses différentes, veuillez encercler les deux).

Marche modérée

Marche rapide

Jogging modérée

Jogging rapide

Sprint

Veillez énumérer toute dynamique (si utilisée)

(c'est-à-dire en montée, en descente, poids aux chevilles, gilet lesté).

Veillez indiquer la durée de la pause

(si vous avez fait une pause ou ralenti à mi-course).

Date correspondante au journal de condition physique (c.-à-d. Jour 4) : _____

Signature du candidat

Date de signature

(La falsification de toute information ci-dessus peut entraîner votre disqualification du processus de sélection d'agents de police).