

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V
1	Mise en forme																					
2	1- Ouvrir un classeur Excel et préparer les largeurs des colonnes (3 - 3 et 17 x 0,7 cm ; pour le résumé : 2 – 3,2 - 2 cm) et les hauteurs de ligne : 0,5 et 0,2 cm ; mise en page : orientation portrait)																					
3	2- Encoder les données sans les consignes puis mettre en forme comme dans le pdf ; effectuer les calculs dans les cases bleues et enregistrer																					
4	Entraînement 1		Prévoyez minimum 1 jour de repos entre 2 entraînements										Résumé									
5													= courir	= se promener	Total							
6	semaine 1	entraînement 1	3'	2'	3'	2'	4'	3'	4'	3'	3'	2'	17'	12'	29'							
7																						
8		entraînement 2	3'	2'	3'	2'	4'	3'	4'	3'	3'	2'	17'	12'	29'							
9																						
10		entraînement 3	3'	2'	3'	2'	4'	3'	4'	3'	3'	2'	17'	12'	29'							
11																						
12	semaine 2	entraînement 1	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'	20'					12'	32'					
13																						
14		entraînement 2	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'	20'					12'	32'					
15																						
16		entraînement 3	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'	20'					12'	32'					
17																						
18	semaine 3	entraînement 1	5'	2'	7'	2'	7'	2'	5'	2'	24'					8'	32'					
19																						
20		entraînement 2	5'	2'	7'	2'	7'	2'	5'	2'	24'					8'	32'					
21																						
22		entraînement 3	5'	2'	7'	2'	7'	2'	5'	2'	24'					8'	32'					
23																						
24	semaine 4	entraînement 1	8'	2'	10'	2'	8'	2'	26'										6'	32'		
25																						
26		entraînement 2	8'	2'	10'	2'	8'	2'	26'										6'	32'		
27																						
28		entraînement 3	8'	2'	10'	2'	8'	2'	26'										6'	32'		
29																						
30	semaine 5	entraînement 1	12'	2'	12'	2'	8'	1'	32'										5'	37'		
31																						
32		entraînement 2	13'	2'	13'	2'	8'	1'	34'										5'	39'		
33																						
34		entraînement 3	14'	2'	14'	2'	8'	1'	36'										5'	41'		
35																						
36	semaine 6	entraînement 1	15'	2'	15'	2'	6'	1'	36'										5'	41'		
37																						
38		entraînement 2	16'	2'	16'	2'	5'	1'	37'										5'	42'		
39																						
40		entraînement 3	28'	2'	se promener 1' ou 2' comme vous avez besoin																	
41																						
42	semaine 7	entraînement 1	30'	se promener 1' ou 2' comme vous avez besoin																		
43																						
44		entraînement 2	32'	se promener 1' ou 2' comme vous avez besoin																		
45																						
46		entraînement 3	test de 5 km																			