

Comment chaque année, Guy MAS (Diplômé d'état de cyclisme) vous proposent 3 versions du carnet d'entraînement, très utile pour suivre votre progression et éviter des erreurs à ne pas renouveler les prochaines saisons (Sur-entraînement, oubli de période de récupération, ...)

[Carnet d'entraînement 2019 home trainer simple](#)

[Carnet d'entraînement 2019 home trainer intermediaire](#)

[Carnet d'entraînement 2019 home trainer complet](#)

Logiciel requis : Excel