

Remplissez et coloriez ce planning hebdomadaire en fonction de vos activités dans une journée. Coloriez en **vert** le temps passé pour les **activités modérées**, en **bleu** le temps passé pour les **activités d'intensité moyenne**, en **rouge** le temps passé pour les **activités d'intensité élevée**.

Exemple		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	6h							
	7h							
Marche	8h							
	9h							
	10h							
	11h							
	12h							
	13h							
	14h							
	15h							
	16h							
	17h							
Jardinage	18h							
Jardinage	19h							
	20h							
	21h							
	22h							
	23h							