

- 1- Préparer le tableau
(largeurs de col : 1,8 - 2,6 - 0,7 cm ; pour le résumé : 2 - 2,4 - 2 cm ; hauteurs de ligne : 0,5 et 0,2 cm ; orientation portrait)
- 2- Encoder le tableau (sans les consignes)
- 3- Mettre en forme
- 4- Calculer les valeurs dans la zone Résumé
- 5- Figurer les col 1 et 2
- 6- Montrer l'aperçu au formateur (2 pages)
- 7- Enregistrer

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	
1			Prévoyez minimum 1 jour de repos entre 2 entraînements																
2																			
3			= se promener				= courir												
4																			
5	semaine 1	entraînement 1	3'	2'	3'	2'	4'	3'	4'	3'	3'	2'							
6																			
7		entraînement 2	3'	2'	3'	2'	4'	3'	4'	3'	3'	2'							
8																			
9		entraînement 3	3'	2'	3'	2'	4'	3'	4'	3'	3'	2'							
10																			
11	semaine 2	entraînement 1	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'									
12																			
13		entraînement 2	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'									
14																			
15		entraînement 3	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'									
16																			
17	semaine 3	entraînement 1	5'	2'	7'	2'	7'	2'	5'	2'									
18																			
19		entraînement 2	5'	2'	7'	2'	7'	2'	5'	2'									
20																			
21		entraînement 3	5'	2'	7'	2'	7'	2'	5'	2'									
22																			
23	semaine 4	entraînement 1	8'	2'	10'	2'	8'	2'											
24																			
25		entraînement 2	8'	2'	10'	2'	8'	2'											
26																			
27		entraînement 3	8'	2'	10'	2'	8'	2'											
28																			
29	semaine 5	entraînement 1	12'	2'	12'	2'	8'	1'											
30																			
31		entraînement 2	13'	2'	13'	2'	8'	1'											
32																			
33		entraînement 3	14'	2'	14'	2'	8'	1'											
34																			
35	semaine 6	entraînement 1	15'	2'	15'	2'	6'	1'											
36																			
37		entraînement 2	16'	2'	16'	2'	5'	1'											
38																			
39		entraînement 3	28'	2'	se promener 1' ou 2' comme vous avez besoin														
40																			
41	semaine 7	entraînement 1	30'	se promener 1' ou 2' comme vous avez besoin															
42																			
43		entraînement 2	32'	se promener 1' ou 2' comme vous avez besoin															
44																			
45		entraînement 3	test de 5 km																
46																			

- 1- Préparer le tableau
(largeurs de col : 1,8 - 2,6 - 0,7 cm ; pour le résumé : 2 - 2,4 - 2 cm ; hauteurs de ligne : 0,5 et 0,2 cm ; orientation portrait)
- 2- Encoder le tableau (sans les consignes)
- 3- Mettre en forme
- 4- Calculer les valeurs dans la zone Résumé
- 5- Figer les col 1 et 2
- 6- Montrer l'aperçu au formateur (2 pages)
- 7- Enregistrer

	S	T	U	V	W
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					
41					
42					
43					
44					
45					
46					

Résumé		
courir	se promener	Total
17'	12'	29'
17'	12'	29'
17'	12'	29'
20'	12'	32'
20'	12'	32'
20'	12'	32'
24'	8'	32'
24'	8'	32'
24'	8'	32'
26'	6'	32'
26'	6'	32'
26'	6'	32'
32'	5'	37'
34'	5'	39'
36'	5'	41'
36'	5'	41'
37'	5'	42'
28'	2'	30'
30'	0'	30'
32'	0'	32'