

Programme Fitness Hebdomadaire

LUNDI Type d'entraînement / Durée : 	Poids du matin : _____ Poids du soir : _____ Petit-déj. : _____ Déjeuner : _____ Dîner : _____ Encas : _____
MARDI Type d'entraînement / Durée : 	Poids du matin : _____ Poids du soir : _____ Petit-déj. : _____ Déjeuner : _____ Dîner : _____ Encas : _____
MERCREDI Type d'entraînement / Durée : 	Poids du matin : _____ Poids du soir : _____ Petit-déj. : _____ Déjeuner : _____ Dîner : _____ Encas : _____
JEUDI Type d'entraînement / Durée : 	Poids du matin : _____ Poids du soir : _____ Petit-déj. : _____ Déjeuner : _____ Dîner : _____ Encas : _____
VENREDI Type d'entraînement / Durée : 	Poids du matin : _____ Poids du soir : _____ Petit-déj. : _____ Déjeuner : _____ Dîner : _____ Encas : _____
SAMEDI Type d'entraînement / Durée : 	Poids du matin : _____ Poids du soir : _____ Petit-déj. : _____ Déjeuner : _____ Dîner : _____ Encas : _____
DIMANCHE Type d'entraînement / Durée : 	Poids du matin : _____ Poids du soir : _____ Petit-déj. : _____ Déjeuner : _____ Dîner : _____ Encas : _____