

Programme Hebdomadaire Tapis de course / Tapis de marche

LUNDI Type d'entraînement / Durée : 	Durée totale : _____ Distance totale : _____ Calories brûlées : _____ Commentaires : _____ _____
MARDI Type d'entraînement / Durée : 	Durée totale : _____ Distance totale : _____ Calories brûlées : _____ Commentaires : _____ _____
MERCREDI Type d'entraînement / Durée : 	Durée totale : _____ Distance totale : _____ Calories brûlées : _____ Commentaires : _____ _____
JEUDI Type d'entraînement / Durée : 	Durée totale : _____ Distance totale : _____ Calories brûlées : _____ Commentaires : _____ _____
 VENDREDI Type d'entraînement / Durée : 	Durée totale : _____ Distance totale : _____ Calories brûlées : _____ Commentaires : _____ _____
SAMEDI Type d'entraînement / Durée : 	Durée totale : _____ Distance totale : _____ Calories brûlées : _____ Commentaires : _____ _____
DIMANCHE Type d'entraînement / Durée : 	Durée totale : _____ Distance totale : _____ Calories brûlées : _____ Commentaires : _____ _____