VOTRE PROGRAMME	Durée :	Date :	Nom :

JOUR 1

M	Exercices	Séries	Répétitions	Tempo	Repos	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4

JOUR 2

M	Exercices	Séries	Répétitions	Tempo	Repos	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4

Notes :

VOTRE PROGRAMME	Durée :	Nom :

JOUR 3

M	Exercices	Séries	Répétitions	Tempo	Repos	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4

JOUR 4

M	Exercices	Séries	Répétitions	Tempo	Repos	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4

Notes :

VOTRE PROGRAMME	Durée :	Nom :

JOUR 1

M	Exercices	Séries	Répétitions	Tempo	Repos	Semaine 5	Semaine 6	Semaine 7	Semaine 8

JOUR 2

M	Exercices	Séries	Répétitions	Tempo	Repos	Semaine 5	Semaine 6	Semaine 7	Semaine 8

Notes :

VOTRE PROGRAMME	Durée :	Nom :

JOUR 3

M	Exercices	Séries	Répétitions	Tempo	Repos	Semaine 5	Semaine 6	Semaine 7	Semaine 8

JOUR 4

M	Exercices	Séries	Répétitions	Tempo	Repos	Semaine 5	Semaine 6	Semaine 7	Semaine 8

Notes :