

PLANNING

d'entraînement

DATE:	ZONE DE CONCENTRATION						DURÉE:			
	SET 1		SET 2		SET 3		SET 4		SET 5	
EXERCICE	POIDS	REPS	POIDS	REPS	POIDS	REPS	POIDS	REPS	POIDS	REPS
CARDIO	DURÉE				VITESSE			DISTANCE		

DATE:	ZONE DE CONCENTRATION						DURÉE:			
	SET 1		SET 2		SET 3		SET 4		SET 5	
EXERCICE	POIDS	REPS	POIDS	REPS	POIDS	REPS	POIDS	REPS	POIDS	REPS
CARDIO	DURÉE				VITESSE			DISTANCE		

PLANNING

d'entraînement

	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4	SEMAINE 5
LUNDI					
MARDI					
MERCREDI					
JEUDI					
VENDREDI					
SAMEDI					
DIMANCHE					

BIEN-ÊTRE

quotidien

	REPAS		ENTRAÎNEMENT	EAU
LUNDI	MATIN			
	MIDI			
	SOIR			
	SNACK			
MARDI	MATIN			
	MIDI			
	SOIR			
	SNACK			
MERCREDI	MATIN			
	MIDI			
	SOIR			
	SNACK			
JEUDI	MATIN			
	MIDI			
	SOIR			
	SNACK			
VENDREDI	MATIN			
	MIDI			
	SOIR			
	SNACK			
SAMEDI	MATIN			
	MIDI			
	SOIR			
	SNACK			
DIMANCHE	MATIN			
	MIDI			
	SOIR			
	SNACK			

PLANNING

des repas

	MATIN	MIDI	SOIR	SNACK	LISTE DE COURSES
LUNDI					
MARDI					
MERCREDI					
JEUDI					
VENDREDI					
SAMEDI					
DIMANCHE					

CHECKLIST

de nettoyage

CUISINE	L	M	M	J	V	S	D
Essuyer les comptoirs							
Nettoyer l'évier et le robinet							
Balayer et nettoyer le sol							
Vider la poubelle et remplacer le sac							
Nettoyer la cuisinière et le four							
Essuyer les appareils électroménagers							
Organiser le garde-manger et les armoires							

SALLE DE BAIN	L	M	M	J	V	S	D
Nettoyer les toilettes, le lavabo et la douche/baignoire							
Essuyer les miroirs et les comptoirs							
Balayer et nettoyer le sol							
Vider la poubelle et remplacer le sac							
Réapprovisionner les articles de toilette							
Nettoyer et organiser les armoires							

CHAMBRE À COUCHER	L	M	M	J	V	S	D
Changer et laver les draps de lit							
Dépoussiérer les meubles et les étagères							
Passer l'aspirateur ou balayer le sol							
Organiser le placard et les tiroirs							
Nettoyer les miroirs et les fenêtres							
Vider les poubelles							

