de sommeil

				Н	EUR	ES D	E SO	M M E	IL				4
DATE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	ÉNERGIE

de sommeil

				Н	EUR	ES D	E SO	M M E	IL				4
DATE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	ÉNERGIE

de sommeil

DAY							ı	H O U I	RS O	F S	LEER)							ENERGY
	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
		20					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
			21	22		24	1	2	3	4	5	6	7	8	9			12	
		20					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	

d'entraînement

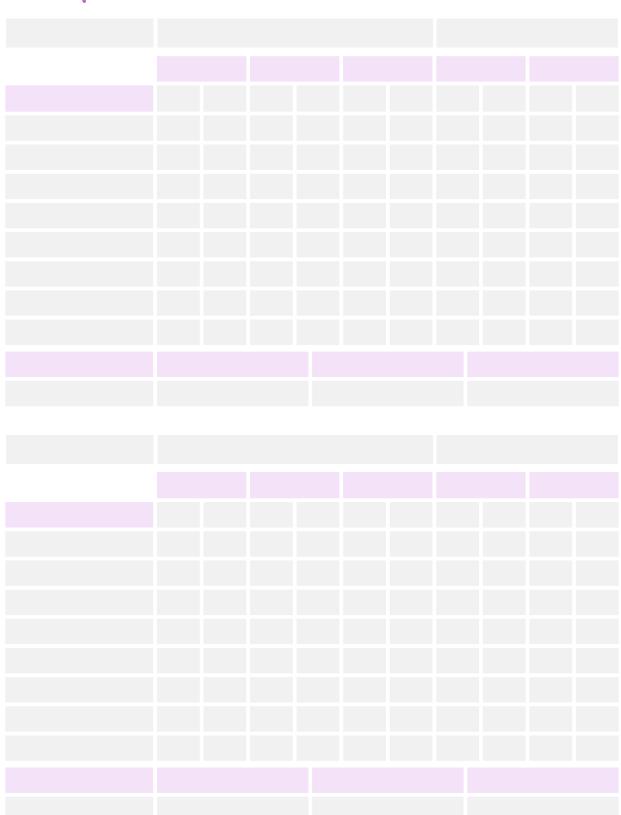
DATE:	ZONE	DE CON	CENTR	ATION			ÉE:					
	SE	T 1	SE	T 2	SE	T 3	SE	T 4	SE	T 5		
EXERCICE	POIDS	REPS	POIDS	REPS	POIDS	REPS	POIDS	REPS	POIDS	REPS		
CARDIO		DURÉI			VITE	SSE		DI	STANCE			

DATE:	ZONE	DE CO	NCENTR	ATION			DURÉ	URÉE:					
	SET	1	SE	T 2	SET	3	SE	T 4	SE	T 5			
EXERCICE	POIDS	REPS	POIDS	REPS	POIDS	REPS	POIDS	REPS	POIDS	REPS			
CARDIO	DURÉE				VITESSE				DISTANCE				

d'entraînement

	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4	SEMAINE 5
LUNDI					
MARDI					
MERGREDI					
JEUDI					
VENDREDI					
SAMEDI					
DIMANGHE					

d'entraînement



B I Equation B E

		REPAS	ENTRAÎNEMENT	EAU
	MATIN			
	MIDI			
LUND	SOIR			
	SNACK			
	MATIN			
E E	MIDI			
MA	SOIR			
	SNACK			
_	MATIN			
GRED	MIDI			
M E B (SOIR			
	SNACK			
	MATIN			
JEUDI	MIDI			
2	SOIR			
	SNACK			
	MATIN			
<u>æ</u>	MIDI			
VEND	SOIR			
	SNACK			
	MATIN			
MED	MIDI			
SAI	SOIR			
	SNACK			
ш	MATIN			
NGH	MIDI			
DIMAI	SOIR			
	SNACK			

P L des repas

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

de rettoyage

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 balayez le sol							
Organiser le placard et les tiroirs							
Nettoyer les miroirs et les fenêtres							
Vider les poubelles							

de rettoyage

SALON	L	M	M	J	V	S	D
Dépoussiérer les meubles et les étagères							
Passer l'aspirateur							
Nettoyer les miroirs et les fenêtres							
Essuyer les appareils électroniques							
Ordonner les fauteuils							
	L	M	M	J	V	S	D
	L	M	M	J	V	S	D

de rettoyage

L	M	M	J	V	S	D
L	M	M	J	V	S	D
L	M	M	J	V	S	D

B quotidiennes

ROUTINE DU MATIN	L	M	M	J	V	S	D
ROUTINE DE L'APRÈS-MIDI	L	M	M	J	V	S	D
							_
ROUTINE DU SOIR	L	M	M	J	V	S	D