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