JOURNAL D'ENTRAÎNEMENT — 8 SEMAINES

Suis ton parcours fitness

Imprimant gratuit de myebooksbuy.com

Mots à garder

"Les jours de repos font partie du plan, ce ne sont pas une pause."

"La force grandit à chaque répétition que tu ne sautes pas."

"Le fitness n'est pas une destination ; c'est une conversation quotidienne avec ton corps."

Semaine 1

Jour	Type d'entraînement	Séries/Répétitions	Durée	Notes
Lun				
Mar				
Mer				
Jeu				
Ven				
Sam				
Dim				

Objectif de la semaine :

Comment je me suis senti(e) :

Semaine 2

Jour	Type d'entraînement	Séries/Répétitions	Durée	Notes
Lun				
Mar				
Mer				
Jeu				
Ven				
Sam				
Dim				

Objectif de la semaine :

Comment je me suis senti(e) :

Semaine 3

Jour	Type d'entraînement	Séries/Répétitions	Durée	Notes
Lun				
Mar				
Mer				
Jeu				
Ven				
Sam				
Dim				

Objectif de la semaine :

Comment je me suis senti(e) :

Semaine 4

Jour	Type d'entraînement	Séries/Répétitions	Durée	Notes
Lun				
Mar				
Mer				
Jeu				
Ven				
Sam				
Dim				

Objectif de la semaine :

Comment je me suis senti(e) :

Semaine 5

Jour	Type d'entraînement	Séries/Répétitions	Durée	Notes
Lun				
Mar				
Mer				
Jeu				
Ven				
Sam				
Dim				

Objectif de la semaine :

Comment je me suis senti(e) :

Semaine 6

Jour	Type d'entraînement	Séries/Répétitions	Durée	Notes
Lun				
Mar				
Mer				
Jeu				
Ven				
Sam				
Dim				

Objectif de la semaine :

Comment je me suis senti(e) :

Semaine 7

Jour	Type d'entraînement	Séries/Répétitions	Durée	Notes
Lun				
Mar				
Mer				
Jeu				
Ven				
Sam				
Dim				

Objectif de la semaine :

Comment je me suis senti(e) :

Semaine 8

Jour	Type d'entraînement	Séries/Répétitions	Durée	Notes
Lun				
Mar				
Mer				
Jeu				
Ven				
Sam				
Dim				

Objectif de la semaine :

Comment je me suis senti(e) :

À propos de ce document imprimable

JOURNAL D'ENTRAÎNEMENT — 8 SEMAINES

Imprimant gratuit de myebooksbuy.com

Imprimez autant de copies que vous le souhaitez pour un usage personnel, familial ou scolaire.

Veuillez ne pas le revendre.

D'autres cahiers et planificateurs gratuits : myebooksbuy.com/free-resources