JOURNAL DE MUSCULATION

Suis ton parcours fitness

Imprimant gratuit de myebooksbuy.com

Mots à garder

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

"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."

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 DE MUSCULATION

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