

# PLANNING D'ENTRAINEMENT

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Semaine 1	<a href="#"><u>Training # 1</u></a>			<a href="#"><u>Training # 2</u></a>	
Semaine 2	<a href="#"><u>Training # 3</u></a>		<a href="#"><u>Challenge Squats et pompes</u></a>		<a href="#"><u>Training # 4</u></a>
Semaine 3	<a href="#"><u>Training # 1</u></a>		<a href="#"><u>Training # 2</u></a>		<a href="#"><u>Training # 3</u></a>
Semaine 4	<a href="#"><u>Training # 4</u></a>		<a href="#"><u>Challenge squats et pompes</u></a>		<a href="#"><u>Training # 5</u></a>

Je soussigné(e) \_\_\_\_\_ m'engage sur l'honneur à respecter ce planning afin d'être en meilleure santé et d'avoir un physique sportif.

Fait à \_\_\_\_\_ le \_\_\_\_\_

Signature

\*à imprimer et coller sur le frigo.