

PLANNING D'ENTRAINEMENT

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Semaine 1					
Semaine 2					
Semaine 3					
Semaine 4					

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.