

Suivez vos exercices

Notez vos répétitions, le poids utilisé pour l'entraînement musculaire et le cardio quotidien.
Remplissez un cercle pour noter la fréquence de vos « exercices avec nous » et la fréquence à laquelle vous incluez 30 minutes de cardio dans votre journée.

Exemple

Module 1 : « Faites de l'exercice avec nous »	Cardio quotidien – 30 minutes						
Répétitions : 8 RÉPÉTITIONS	Description : 5 MINUTES/5 FOIS PAR JOUR OU À LA POSTE 2 FOIS PAR JOUR						
Poids : BOUTEILLE D'EAU OU 1,5 KG	Lun	Mar	Mec	Jeu	Ven	Sam	Dim
☒ ☒ ☐	☒		☒	☒			☒

Module 1 : « Faites de l'exercice avec nous »	Cardio quotidien – 30 minutes						
Répétitions :	Description :						
Poids :	Lun	Mar	Mec	Jeu	Ven	Sam	Dim
☐ ☐ ☐							

Module 2 : « Faites de l'exercice avec nous »	Cardio quotidien – 30 minutes						
Répétitions :	Description :						
Poids :	Lun	Mar	Mec	Jeu	Ven	Sam	Dim
☐ ☐ ☐							

Module 3 : « Faites de l'exercice avec nous »	Cardio quotidien – 30 minutes						
Répétitions :	Description :						
Poids :	Lun	Mar	Mec	Jeu	Ven	Sam	Dim
☐ ☐ ☐							

Module 4 : « Faites de l'exercice avec nous »	Cardio quotidien – 30 minutes						
Répétitions :	Description :						
Poids :	Lun	Mar	Mec	Jeu	Ven	Sam	Dim
☐ ☐ ☐							

Module 5 : « Faites de l'exercice avec nous »	Cardio quotidien – 30 minutes						
Répétitions :	Description :						
Poids :	Lun	Mar	Mec	Jeu	Ven	Sam	Dim
☐ ☐ ☐							

Module 6 : « Faites de l'exercice avec nous »	Cardio quotidien – 30 minutes						
Répétitions :	Description :						
Poids :	Lun	Mar	Mec	Jeu	Ven	Sam	Dim
☐ ☐ ☐							

Module 7 : « Faites de l'exercice avec nous »	Cardio quotidien – 30 minutes						
Répétitions :	Description :						
Poids :	Lun	Mar	Mec	Jeu	Ven	Sam	Dim
☐ ☐ ☐							

Module 8 : « Faites de l'exercice avec nous »	Cardio quotidien – 30 minutes						
Répétitions :	Description :						
Poids :	Lun	Mar	Mec	Jeu	Ven	Sam	Dim
☐ ☐ ☐							

Module 9 : « Faites de l'exercice avec nous »	Cardio quotidien – 30 minutes						
Répétitions :	Description :						
Poids :	Lun	Mar	Mec	Jeu	Ven	Sam	Dim
☐ ☐ ☐							

Module 10 : « Faites de l'exercice avec nous »	Cardio quotidien – 30 minutes						
Répétitions :	Description :						
Poids :	Lun	Mar	Mec	Jeu	Ven	Sam	Dim
☐ ☐ ☐							