

Semaine n° : du.....au

Profil actuel :



ENDURANCE

10 min	20 min	30 min	40 min	50 min	60 min	70 min
80 min	90 min	100 min	110 min	120 min	130 min	140 min
150 min	160 min	170 min	180 min	190 min	200 min	210 min
220 min	230 min	240 min	250 min	260 min	270 min	280 min



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Membres inférieurs

1x	2x	3x
----	----	----

Membres supérieurs

1x	2x	3x
----	----	----

Tronc (abdominaux et dos)

1x	2x	3x
----	----	----



SOUPLESSE

Membres inférieurs

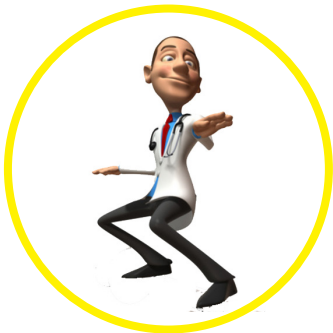
1x	2x	3x
----	----	----

Membres supérieurs

1x	2x	3x
----	----	----

Tronc (abdominaux et dos)

1x	2x	3x
----	----	----



EQUILIBRE

1x	2x	3x
----	----	----

 = recommandations minimales