

Mon objectifs personnels

Définissez vos objectifs à court et à long terme et notez-les ici pour vous rappeler ce vers quoi vous travaillez.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Semaine numéro 1

Date de début :

Date de fin :

Les types d'activités de la semaine

Renforcement musculaire	<input type="checkbox"/>
Cardio	<input type="checkbox"/>
Pilates	<input type="checkbox"/>
Stretching	<input type="checkbox"/>
Exercice d'équilibre	<input type="checkbox"/>

Objectifs de la semaine :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

	Heure de début	Durée de la séance	Activité
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

Suivi des activités quotidiennes

Notez vos activités de cardio, de Pilates, de stretching et d'équilibre : les exercices effectués, le temps passé et l'intensité. Cela vous aidera à observer votre progression.

Intensité faible ● Intensité modérée ●● Intensité vigoureuse ●●●

	Exercice	Durée	Intensité
Jour 1			○ ○ ○
Jour 2			○ ○ ○
Jour 3			○ ○ ○
Jour 4			○ ○ ○
Jour 5			○ ○ ○
Jour 6			○ ○ ○
Jour 7			○ ○ ○

Notez vos activités de musculation. Cela vous aidera à observer votre progression.

	Groupe musculaire	Nbre d'exercices	Série et répétitions	Tps repos
Jour 1				
Jour 2				
Jour 3				
Jour 4				
Jour 5				
Jour 6				
Jour 7				

