

Fiche d'entraînement - Cardio

Durée de l'échauffement : _____
 Date de début : _____
 Date de fin : _____

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|-----------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| Semaine 1 | Durée : programme : | Durée : programme : | Durée : programme : | Durée : programme : | Durée : programme : | Durée : programme : | Durée : programme : |
| Semaine 2 | Durée : programme : | Durée : programme : | Durée : programme : | Durée : programme : | Durée : programme : | Durée : programme : | Durée : programme : |
| Semaine 3 | Durée : programme : | Durée : programme : | Durée : programme : | Durée : programme : | Durée : programme : | Durée : programme : | Durée : programme : |
| Semaine 4 | Durée : programme : | Durée : programme : | Durée : programme : | Durée : programme : | Durée : programme : | Durée : programme : | Durée : programme : |