Fiche d'entraînement - Cardio

Date de début : _____ Date de fin : _____

Durée de l'échauffement : _____

	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 :