Fiche d'entraînement - Cardio

	Date de début :	Date de fin :	
e 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 :						