



Calendrier d'entraînement

Training Diary for Endurance

Calendrier d'entraînement



Ton objectif :

Perdre du poids

T'affiner

Te muscler

Besoin calorique quotidien :

Cals

Répartition quotidienne des nutriments :

protéines

lipides

glucides

Séances d'entraînement hebdomadaires :

Nom :

Âge :

Taille :

Poids :

Date :

Calendrier de running

Date

Activité

Distance

Temps

Temps

Pouls