

A woman with long dark hair, wearing a black and grey athletic top and black leggings, is holding a barbell with both hands. She is looking to the left with a slight smile. The background is a blurred gym environment with large windows. The lighting is bright, highlighting her muscles and the texture of her clothing. A teal vertical bar is on the left side of the image.

# Calendrier d'entraînement

Training Diary for Fitness

# 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 d'entraînement

Date	Exercice	1a serie		2a serie		3a serie	
		kg	rép.	kg	rép.	kg	rép.
		kg	rép.	kg	rép.	kg	rép.
		kg	rép.	kg	rép.	kg	rép.
		kg	rép.	kg	rép.	kg	rép.
		kg	rép.	kg	rép.	kg	rép.
		kg	rép.	kg	rép.	kg	rép.
		kg	rép.	kg	rép.	kg	rép.
		kg	rép.	kg	rép.	kg	rép.
		kg	rép.	kg	rép.	kg	rép.
		kg	rép.	kg	rép.	kg	rép.
		kg	rép.	kg	rép.	kg	rép.
		kg	rép.	kg	rép.	kg	rép.
		kg	rép.	kg	rép.	kg	rép.
		kg	rép.	kg	rép.	kg	rép.
		kg	rép.	kg	rép.	kg	rép.
		kg	rép.	kg	rép.	kg	rép.
		kg	rép.	kg	rép.	kg	rép.
		kg	rép.	kg	rép.	kg	rép.
		kg	rép.	kg	rép.	kg	rép.
		kg	rép.	kg	rép.	kg	rép.