

Musculation avec Haltères - Carnet d'entraînement mensuel

Insérer dans les cases des exercices réalisés: le jour de l'entraînement, la charge soulevée par haltère, le nombre de séries et le nombre de répétitions. *Exemple: Lundi; 2 X 18kg; 3 X 12*

Mois:

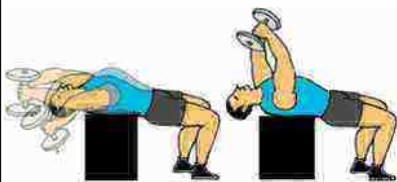
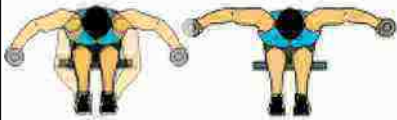
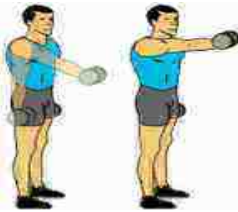
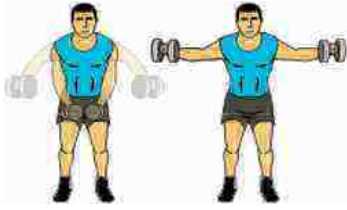
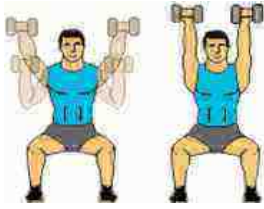
Semaine 1

Semaine 2

Semaine 3

Semaine 4







<http://entrainement-sportif.fr>