

PROGRAMME MUSCULATION

Nom _____ Semaine du _____

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM

SÉANCE 1

Jour _____ Muscles ciblés _____

Exercice	Séries	Rép.	Charge	Repos	Notes

SÉANCE 2

Jour _____ Muscles ciblés _____

Exercice	Séries	Rép.	Charge	Repos	Notes

ÉCHAUFFEMENT

☐

☐

☐

☐

NOTES