

FICHE 3 : MON PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

JOUR, DATE, HEURE :

ACTIVITÉ ET LIEU :

lundi :

mardi :

mercredi :

jeudi :

vendredi :

samedi :

dimanche :

Félicitations ! Vous avez réfléchi à ce qui vous motive. Vous avez sélectionné diverses activités amusantes et planifié vos objectifs d'entraînement. En remplissant ces trois fiches, vous avez fait un grand pas vers une meilleure santé et une bonne forme physique. Soyez fière de vous et continuez votre bon travail !