Carnet d'entraînement

Date _____

Entraînement _____ **Durée** _____

Énergie ○ ○ ○ ○ ○ **Poids** _____

Exercice	Séries	Rép.	Charge	Notes

Cardio

Activité _____ **Distance** _____

Heure _____ **Fréquence cardiaque** _____

Notes

_____

_____