CARNET D'ENTRAÎNEMENT

gymcommitment.com

Date _____ Séance _____ Poids de corps _____

EXERCICE	DERNIÈRE FOIS	SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3	SÉRIE 4	SÉRIE 5	NOTES
		kg/lb × rép.	kg/lb × rép.	kg/lb × rép.	kg/lb × rép.	kg/lb × rép.	
		kg/lb × rép.	kg/lb × rép.	kg/lb × rép.	kg/lb × rép.	kg/lb × rép.	
		kg/lb × rép.	kg/lb × rép.	kg/lb × rép.	kg/lb × rép.	kg/lb × rép.	
		kg/lb × rép.	kg/lb × rép.	kg/lb × rép.	kg/lb × rép.	kg/lb × rép.	
		kg/lb × rép.	kg/lb × rép.	kg/lb × rép.	kg/lb × rép.	kg/lb × rép.	
		kg/lb × rép.	kg/lb × rép.	kg/lb × rép.	kg/lb × rép.	kg/lb × rép.	
		kg/lb × rép.	kg/lb × rép.	kg/lb × rép.	kg/lb × rép.	kg/lb × rép.	
		kg/lb × rép.	kg/lb × rép.	kg/lb × rép.	kg/lb × rép.	kg/lb × rép.	

Objectifs de la prochaine séance : _____

Imprimé depuis gymcommitment.com. Dans l'appli Gym Commitment, les chiffres de la dernière fois se remplissent tout seuls.