

AGENDA HEBDOMADAIRE

SEMAINE DU : _____

WORKOUT

TO-DO

LUN

MAR

MER

JEU

VEN

SAM

DIM

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

3 MEILLEURES RÉALISATIONS

1 →

2 →

3 →

À AMÉLIORER

→

