10744, Boulevard Ste-Anne, Sainte-Anne-de-Beaupré (Québec), G0A 3C0
Téléphone: 827-8496 Internet: www.gymultra.com Courriel: info@gymultra.com

FICHE D'ENTRAINEMENT

NOM:

DEBUT: **FIN:**

ENTRAINEUR:

No	EXERCICES	RÉGION	NOTES		DATE	DATE	DATE	DATE	DATE	DATE	DATE	DATE	DATE	DATE	DATE	DATE	DATE
				Charge													
				Reps													
				Sets													
				Charge													
				Reps													
				Sets													
				Charge													
				Reps													
				Sets													
				Charge													
				Reps													
				Sets													
				Charge													
				Reps													
				Sets													
				Charge													
				Reps													
				Sets													
				Charge													
				Reps													
				Sets													
				Charge													
				Reps													
				Sets													
				Charge													
				Reps													
				Sets													
No	EXERCICES	RÉGION	NOTES														
				Intensité													
				Durée													
				Intensité													
				Durée													
				Intensité													
				Durée													
				Intensité													
				Durée													
				Intensité													
				Durée													