

Programme hebdo

| | Exercice | | | | | | Evolution | | |
|---|----------|-----|---|--|---|--|-----------|--|--|
| | Série | Rep | | | | | | | |
| L | T | | T | | T | | T | | |
| M | T | | T | | T | | T | | |
| M | T | | T | | T | | T | | |
| J | T | | T | | T | | T | | |
| V | T | | T | | T | | T | | |
| S | T | | T | | T | | T | | |
| D | T | | T | | T | | T | | |