

ID	Nom	Niveau	Durée	Objectif	Période
4	trx	Débutant	25	Perte de poids	4
5	force	Débutant	21	Perte de poids	1
6	Entraînement par intervalles	Débutant	11	Se muscler	1
19	Entraînement en circuit	Débutant	55	Se muscler	2
20	Entraînement fonctionnel	Avancé	40	Se muscler	2
21	Entraînement de relaxation	Débutant	44	Perte de poids	2
22	trx	Débutant	40	Perte de poids	1
23	Callisthénie	Débutant	60	Se muscler	2
26	trxx	Débutant	22	Perte de poids	1
28	10000	Avancé	40	Perte de poids	2
43	22	11	2222	22222	22
44	aa	aaa	12	aa	11
48	trx	debutant	12	perte de poids	40
49	aaaa	avance	333	se muscler	3
50	trrr	debutant	2	se muscler	3
51	aaa	avance	23	perte de poids	4
52	aaa	avance	23	perte de poids	4
53	aaa	aaa	1	aaa	2
54	aaa	aaa	1	aaa	2
55	AA	aa	22	AA	11
56	AA	aa	22	AA	11
57	A	aa	1	A	1
58	A	aa	1	A	1
59	EE	aaa	4	AA	4
60	EE	aaa	4	AA	4
61	AA	aa	3	EE	5
65	a	a	5	a	1
66	a	a	5	a	1
67	r	aaa	3	r	4
68	r	aaa	3	r	4
69	yy	R	4	yy	6
70	yy	R	4	yy	6
71	aA	rr	5	AA	4
72	R	e	3	R	5
73	R	e	3	R	5
74	tt	a	6	tt	6
75	gg	A	6	G	7
76	a	s	6	a	7
77	A	aa	5	tgg	5
78	fff	a	56	ff	55
79	hh	ghhh	77	hhh	8
80	j	jj	99	j	8
81	trx	avance	4	perte de poids	5