

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