



Séance N° :

Groupes Musculaire :

Le :

Heure :

Exercices	Série 1 Reps/charge	Série 2 Reps/charge	Série 3 Reps/charge	Série 4 Reps/charge	Série 5 Reps/charge	Série 6 Reps/charge

Durée de la séance :

Qualité de la séance :/5