



Date : 1/17/2024

Programme d'entraînement

Catégories de programmes : Perte de poids ☐ Vie équilibré ☐ Gain de masse ☐

Intensité : Débutant (e) ☐ Intermédiaire ☐ Avancer ☐

Directives :

Jours	Muscles cible	Exercices	Série	Répétition
Jour 1				
Jour 2				
Jour 3				
Jour 4				
Jour 5				
Jour 6				
Jour 7				