DUPUIS Anne	OBJECTIFS	Course à pied : fractionné pour semi-marathon	kg	66 kg	FC max		Fréquence des séances :	PROGRAMME	Cardio : course à pied selon fiche entrainement
		Abdos / Gainage	m	1m65	FC perte		2/sem + 1 séance endurance dehors		Abdos / Gainage / Dos
		Amincissement : maintenir poids de forme	Age	52 ans	FC repos				Bras / Cuisses

Séance /Coach	Date	CARDIO					RENFORCEMENT / TONIFICATION						OBSERVATION COACH
		App	Tps	Résistce	P MOY	DSTCE	App	Tps	Resist	App	Tps	Resist	

EXEMPLE

DUPUIS Anne

Séance /Coach	Date	CARDIO					RENFORCEMENT / TONIFICATION						OBSERVATION COACH
		App	Tps	Résistce	P MOY	DSTCE	App	Tps	Resist	App	Tps	Resist	

EXEMPLE