

Semaine Jour 1 Jour 2 Jour 3 Jour 4 Jour 5 Jour 6 Jour 7

1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							



TABLEAU DE PROGRESSION

TA CONDITION PHYSIQUE	DATE	CATÉGORIE	DATE	CATÉGORIE
	RÉSULTATS		RÉSULTATS	
Saines habitudes de vie				
Indice de masse corporelle Circonférence de la taille				
Chaise au mur Push-up Planche abdominale				
Ninja Tuck Jump Critères-Santé MGEL				

**TU ES TOI ET IL N'Y EN A PAS D'AUTRE.
ACCEPTÉ-TOI. CHOISIS-TOI. MISE SUR TOI.**