

Objectif Summer 2016

Mai

Poids de départ	Objectif pour le 30 mai	Poids au 30 mai
Kg	Kg	Kg

Mes pesées

...../05	Kg
...../05	Kg
...../05	Kg
...../05	Kg



Mes mensurations

	Pitrine	Taille	Hanches	Nombril	Cuisses	Bras	Mollet
...../05							
...../05							
...../05							
...../05							

Mon programme sportif

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					