

Objectif Summer 2016

Avril

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

Mes pesées

...../04	Kg
...../04	Kg
...../04	Kg
...../04	Kg

En avril, je me reprends en main:

-
-
-
-
-
-
-

Mes mensurations

	Pitrine	Taille	Hanches	Nombril	Cuisses	Bras	Mollet
...../04							
...../04							
...../04							
...../04							

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	