

# Objectif Summer 2016

juin

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

## Mes pesées

...../06	Kg
...../06	Kg
...../06	Kg
...../06	Kg



## Mes mensurations

	Pitrine	Taille	Hanches	Nombril	Cuisses	Bras	Mollet
...../06							
...../06							
...../06							
...../06							

## 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			