

Retrouvez
différents
programmes sur
www.lotus-bouche-cousue.fr
pour une routine
forme &
bien-être

Fitbook

Lotus & Bouche
Cousue

www.lotus-bouche-cousue.fr

4 semaines



Un Fitbook c'est quoi ? Une façon de suivre son évolution sportive, de progresser correctement, un carnet de bord healthy en somme. Le Fitbook de **Lotus & Bouche Cousue** permet de se projeter sur 4 semaines et ainsi connaître ses points forts et ses points d'amélioration ».

Date de démarrage :

Prénom, Nom :

Objectif(s) du mois :

Mes mensurations

<i>Détails</i>	<i>Ce jour</i>	<i>Objectif</i>
<i>Poids</i>		
<i>Tour de poitrine</i>		
<i>Tour de taille</i>		
<i>Tour de hanches</i>		
<i>Tour de cuisse</i>		

Mes performances

<i>Détails</i>	<i>Ce jour</i>	<i>Objectif</i>

Mes motivations

Planning 4 semaines :

Du / / au / /

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Jour 8	Jour 9	Jour 10	Jour 11	Jour 12	Jour 13	Jour 14
Jour 15	Jour 16	Jour 17	Jour 18	Jour 19	Jour 20	Jour 21
Jour 22	Jour 23	Jour 24	Jour 25	Jour 26	Jour 27	Jour 28

Date : Semaine 1 - Jour 1

Mon entraînement

durée

muscles ciblés

Musculation

Exercices / machines

Poids/leste

Nb de séries

temps / série
Nb de répétitions

temps récup.

Gainage

durée

Cardio

moyen
(course, vélo etc)

durée

--	--

Cours collectif

muscles ciblés

durée

--	--

Alimentation

Petit-déjeuner

Encas

Déjeuner

Encas

Dîner

Notes / Bilan

Date : Semaine 1 - Jour 2

Mon entraînement

durée **muscles ciblés**

Musculation

Exercices / machines	Poids/leste	Nb de séries	temps / série Nb de répétitions	temps récup.
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Gainage

durée

Cardio

moyen **durée**
(course, vélo etc)

Cours collectif

muscles ciblés **durée**

Alimentation

Petit-déjeuner	<input type="text"/>
Encas	<input type="text"/>
Déjeuner	<input type="text"/>
Encas	<input type="text"/>
Dîner	<input type="text"/>

Notes / Bilan

Date : Semaine 1 - Jour 3

Mon entraînement

durée **muscles ciblés**

Musculation

Exercices / machines	Poids/leste	Nb de séries	temps / série Nb de répétitions	temps récup.
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Gainage

durée

Cardio

moyen **durée**
(course, vélo etc)

Cours collectif

muscles ciblés **durée**

Alimentation

Petit-déjeuner	<input type="text"/>
Encas	<input type="text"/>
Déjeuner	<input type="text"/>
Encas	<input type="text"/>
Dîner	<input type="text"/>

Notes / Bilan

Date : Semaine 1 - Jour 4

Mon entraînement

durée muscles ciblés

Musculation

Exercices / machines	Poids/leste	Nb de séries	temps / série Nb de répétitions	temps récup.
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Gainage

durée

Cardio

moyen (course, vélo etc) durée

Cours collectif

muscles ciblés durée

Alimentation

Petit-déjeuner	<input type="text"/>
Encas	<input type="text"/>
Déjeuner	<input type="text"/>
Encas	<input type="text"/>
Dîner	<input type="text"/>

Notes / Bilan

Date : Semaine 1 - Jour 5

Mon entraînement

durée muscles ciblés

Musculation

Exercices / machines	Poids/leste	Nb de séries	temps / série Nb de répétitions	temps récup.
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Gainage

durée

Cardio

moyen (course, vélo etc) durée

Cours collectif

muscles ciblés durée

Alimentation

Petit-déjeuner	<input type="text"/>
Encas	<input type="text"/>
Déjeuner	<input type="text"/>
Encas	<input type="text"/>
Dîner	<input type="text"/>

Notes / Bilan

Date : Semaine 1 - Jour 6

Mon entraînement

durée **muscles ciblés**

Musculation

Exercices / machines	Poids/leste	Nb de séries	temps / série Nb de répétitions	temps récup.
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Gainage

durée

Cardio

moyen **durée**
(course, vélo etc)

Cours collectif

muscles ciblés **durée**

Alimentation

Petit-déjeuner	<input type="text"/>
Encas	<input type="text"/>
Déjeuner	<input type="text"/>
Encas	<input type="text"/>
Dîner	<input type="text"/>

Notes / Bilan

Date : Semaine 1 - Jour 7

Mon entraînement

durée **muscles ciblés**

Musculation

Exercices / machines	Poids/leste	Nb de séries	temps / série Nb de répétitions	temps récup.
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Gainage

durée

Cardio

moyen **durée**
(course, vélo etc)

Cours collectif

muscles ciblés **durée**

Alimentation

Petit-déjeuner	<input type="text"/>
Encas	<input type="text"/>
Déjeuner	<input type="text"/>
Encas	<input type="text"/>
Dîner	<input type="text"/>

Notes / Bilan

Date bilan Semaine 1 :

Mes mensurations

Détails	Ce jour	Objectif
Poids		
Tour de poitrine		
Tour de taille		
Tour de hanches		
Tour de cuisse		

Mes performances

Détails	Ce jour	Objectif

Mon bilan

Mes + :

Mes points d'amélioration :

Date : Semaine 2 - Jour 8

Mon entraînement

durée muscles ciblés

Musculation

Exercices / machines	Poids/leste	Nb de séries	temps / série Nb de répétitions	temps récup.

Gainage

durée

Cardio

moyen (course, vélo etc) durée

Cours collectif

muscles ciblés durée

Alimentation

Petit-déjeuner	
Encas	
Déjeuner	
Encas	
Dîner	

Notes / Bilan

Date : Semaine 2 - Jour 9

Mon entraînement

durée

muscles ciblés

Musculation

Exercices / machines	Poids/leste	Nb de séries	temps / série Nb de répétitions	temps récup.
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Gainage

durée

Cardio

moyen
(course, vélo etc)

durée

Cours collectif

muscles ciblés

durée

Alimentation

Petit-déjeuner

Encas

Déjeuner

Encas

Dîner

Notes / Bilan

Date : Semaine 2 - Jour 10

Mon entraînement

durée

muscles ciblés

Musculation

Exercices / machines	Poids/leste	Nb de séries	temps / série Nb de répétitions	temps récup.
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Gainage

durée

Cardio

moyen
(course, vélo etc)

durée

Cours collectif

muscles ciblés

durée

Alimentation

Petit-déjeuner

Encas

Déjeuner

Encas

Dîner

Notes / Bilan

Date : Semaine 2 - Jour 11

Mon entraînement

durée **muscles ciblés**

Musculation

Exercices / machines	Poids/leste	Nb de séries	temps / série Nb de répétitions	temps récup.
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Gainage

durée

Cardio

moyen **durée**
(course, vélo etc)

Cours collectif

muscles ciblés **durée**

Alimentation

Petit-déjeuner	<input type="text"/>
Encas	<input type="text"/>
Déjeuner	<input type="text"/>
Encas	<input type="text"/>
Dîner	<input type="text"/>

Notes / Bilan

Date : Semaine 2 - Jour 12

Mon entraînement

durée **muscles ciblés**

Musculation

Exercices / machines	Poids/leste	Nb de séries	temps / série Nb de répétitions	temps récup.
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Gainage

durée

Cardio

moyen **durée**
(course, vélo etc)

Cours collectif

muscles ciblés **durée**

Alimentation

Petit-déjeuner	<input type="text"/>
Encas	<input type="text"/>
Déjeuner	<input type="text"/>
Encas	<input type="text"/>
Dîner	<input type="text"/>

Notes / Bilan

Date : Semaine 2 - Jour 13

Mon entraînement

durée **muscles ciblés**

Musculation

Exercices / machines	Poids/leste	Nb de séries	temps / série Nb de répétitions	temps récup.
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Gainage

durée

Cardio

moyen **durée**
(course, vélo etc)

Cours collectif

muscles ciblés **durée**

Alimentation

Petit-déjeuner	<input type="text"/>
Encas	<input type="text"/>
Déjeuner	<input type="text"/>
Encas	<input type="text"/>
Dîner	<input type="text"/>

Notes / Bilan

Date : Semaine 2 - Jour 14

Mon entraînement

durée **muscles ciblés**

Musculation

Exercices / machines	Poids/leste	Nb de séries	temps / série Nb de répétitions	temps récup.
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Gainage

durée

Cardio

moyen **durée**
(course, vélo etc)

Cours collectif

muscles ciblés **durée**

Alimentation

Petit-déjeuner	<input type="text"/>
Encas	<input type="text"/>
Déjeuner	<input type="text"/>
Encas	<input type="text"/>
Dîner	<input type="text"/>

Notes / Bilan

Date bilan Semaine 2 :

Mes mensurations

Détails	Ce jour	Objectif
Poids		
Tour de poitrine		
Tour de taille		
Tour de hanches		
Tour de cuisse		

Mes performances

Détails	Ce jour	Objectif

Mon bilan

Mes + :

Mes points d'amélioration :

Date : Semaine 3 - Jour 15

Mon entraînement

durée muscles ciblés

Musculation

Exercices / machines	Poids/leste	Nb de séries	temps / série Nb de répétitions	temps récup.

Gainage

durée

Cardio

moyen (course, vélo etc) durée

Cours collectif

muscles ciblés durée

Alimentation

Petit-déjeuner	<input type="text"/>
Encas	<input type="text"/>
Déjeuner	<input type="text"/>
Encas	<input type="text"/>
Dîner	<input type="text"/>

Notes / Bilan

Date : Semaine 3 - Jour 16

Mon entraînement

durée **muscles ciblés**

Musculation

Exercices / machines	Poids/leste	Nb de séries	temps / série Nb de répétitions	temps récup.
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Gainage

durée

Cardio

moyen **durée**
(course, vélo etc)

Cours collectif

muscles ciblés **durée**

Alimentation

Petit-déjeuner	<input type="text"/>
Encas	<input type="text"/>
Déjeuner	<input type="text"/>
Encas	<input type="text"/>
Dîner	<input type="text"/>

Notes / Bilan

Date : Semaine 3 - Jour 17

Mon entraînement

durée **muscles ciblés**

Musculation

Exercices / machines	Poids/leste	Nb de séries	temps / série Nb de répétitions	temps récup.
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Gainage

durée

Cardio

moyen **durée**
(course, vélo etc)

Cours collectif

muscles ciblés **durée**

Alimentation

Petit-déjeuner	<input type="text"/>
Encas	<input type="text"/>
Déjeuner	<input type="text"/>
Encas	<input type="text"/>
Dîner	<input type="text"/>

Notes / Bilan

Date : Semaine 3 - Jour 18

Mon entraînement

durée **muscles ciblés**

Musculation

Exercices/ machines	Poids/leste	Nb de séries	temps / série Nb de répétitions	temps récup.
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Gainage

durée

Cardio

moyen **durée**
(course, vélo etc)

Cours collectif

muscles ciblés **durée**

Alimentation

Petit-déjeuner	<input type="text"/>
Encas	<input type="text"/>
Déjeuner	<input type="text"/>
Encas	<input type="text"/>
Dîner	<input type="text"/>

Notes / Bilan

Date : Semaine 3 - Jour 19

Mon entraînement

durée **muscles ciblés**

Musculation

Exercices/ machines	Poids/leste	Nb de séries	temps / série Nb de répétitions	temps récup.
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Gainage

durée

Cardio

moyen **durée**
(course, vélo etc)

Cours collectif

muscles ciblés **durée**

Alimentation

Petit-déjeuner	<input type="text"/>
Encas	<input type="text"/>
Déjeuner	<input type="text"/>
Encas	<input type="text"/>
Dîner	<input type="text"/>

Notes / Bilan

Date : Semaine 3 - Jour 20

Mon entraînement

durée **muscles ciblés**

Musculation

Exercices / machines	Poids/leste	Nb de séries	temps / série Nb de répétitions	temps récup.
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Gainage

durée

Cardio

moyen **durée**
(course, vélo etc)

Cours collectif

muscles ciblés **durée**

Alimentation

Petit-déjeuner	<input type="text"/>
Encas	<input type="text"/>
Déjeuner	<input type="text"/>
Encas	<input type="text"/>
Dîner	<input type="text"/>

Notes / Bilan

Date : Semaine 3 - Jour 21

Mon entraînement

durée **muscles ciblés**

Musculation

Exercices / machines	Poids/leste	Nb de séries	temps / série Nb de répétitions	temps récup.
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Gainage

durée

Cardio

moyen **durée**
(course, vélo etc)

Cours collectif

muscles ciblés **durée**

Alimentation

Petit-déjeuner	<input type="text"/>
Encas	<input type="text"/>
Déjeuner	<input type="text"/>
Encas	<input type="text"/>
Dîner	<input type="text"/>

Notes / Bilan

Date bilan Semaine 3 :

Mes mensurations

Détails	Ce jour	Objectif
Poids		
Tour de poitrine		
Tour de taille		
Tour de hanches		
Tour de cuisse		

Mes performances

Détails	Ce jour	Objectif

Mon bilan

Mes + :

Mes points d'amélioration :

Date : Semaine 4 - Jour 22

Mon entraînement

durée muscles ciblés

Musculation

Exercices / machines	Poids/leste	Nb de séries	temps / série Nb de répétitions	temps récup.

Gainage

durée

Cardio

moyen (course, vélo etc) durée

Cours collectif

muscles ciblés durée

Alimentation

Petit-déjeuner	<input type="text"/>
Encas	<input type="text"/>
Déjeuner	<input type="text"/>
Encas	<input type="text"/>
Dîner	<input type="text"/>

Notes / Bilan

Date : Semaine 4 - Jour 23

Mon entraînement

durée **muscles ciblés**

Musculation

Exercices / machines	Poids/leste	Nb de séries	temps / série Nb de répétitions	temps récup.
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Gainage

durée

Cardio

moyen **durée**
(course, vélo etc)

Cours collectif

muscles ciblés **durée**

Alimentation

Petit-déjeuner	<input type="text"/>
Encas	<input type="text"/>
Déjeuner	<input type="text"/>
Encas	<input type="text"/>
Dîner	<input type="text"/>

Notes / Bilan

Date : Semaine 4 - Jour 24

Mon entraînement

durée **muscles ciblés**

Musculation

Exercices / machines	Poids/leste	Nb de séries	temps / série Nb de répétitions	temps récup.
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Gainage

durée

Cardio

moyen **durée**
(course, vélo etc)

Cours collectif

muscles ciblés **durée**

Alimentation

Petit-déjeuner	<input type="text"/>
Encas	<input type="text"/>
Déjeuner	<input type="text"/>
Encas	<input type="text"/>
Dîner	<input type="text"/>

Notes / Bilan

Date : Semaine 4 - Jour 25

Mon entraînement

durée **muscles ciblés**

Musculation

Exercices / machines	Poids/leste	Nb de séries	temps / série Nb de répétitions	temps récup.
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Gainage

durée

Cardio

moyen **durée**
(course, vélo etc)

Cours collectif

muscles ciblés **durée**

Alimentation

Petit-déjeuner	<input type="text"/>
Encas	<input type="text"/>
Déjeuner	<input type="text"/>
Encas	<input type="text"/>
Dîner	<input type="text"/>

Notes / Bilan

Date : Semaine 4 - Jour 26

Mon entraînement

durée **muscles ciblés**

Musculation

Exercices / machines	Poids/leste	Nb de séries	temps / série Nb de répétitions	temps récup.
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Gainage

durée

Cardio

moyen **durée**
(course, vélo etc)

Cours collectif

muscles ciblés **durée**

Alimentation

Petit-déjeuner	<input type="text"/>
Encas	<input type="text"/>
Déjeuner	<input type="text"/>
Encas	<input type="text"/>
Dîner	<input type="text"/>

Notes / Bilan

Date : Semaine 4 - Jour 27

Mon entraînement

durée **muscles ciblés**

Musculation

Exercices / machines	Poids/leste	Nb de séries	temps / série Nb de répétitions	temps récup.
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Gainage

durée

Cardio

moyen **durée**
(course, vélo etc)

Cours collectif

muscles ciblés **durée**

Alimentation

Petit-déjeuner	<input type="text"/>
Encas	<input type="text"/>
Déjeuner	<input type="text"/>
Encas	<input type="text"/>
Dîner	<input type="text"/>

Notes / Bilan

Date : Semaine 4 - Jour 28

Mon entraînement

durée **muscles ciblés**

Musculation

Exercices / machines	Poids/leste	Nb de séries	temps / série Nb de répétitions	temps récup.
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Gainage

durée

Cardio

moyen **durée**
(course, vélo etc)

Cours collectif

muscles ciblés **durée**

Alimentation

Petit-déjeuner	<input type="text"/>
Encas	<input type="text"/>
Déjeuner	<input type="text"/>
Encas	<input type="text"/>
Dîner	<input type="text"/>

Notes / Bilan

Date bilan Semaine 4 :

Mes mensurations

Détails	Ce jour	Objectif
Poids		
Tour de poitrine		
Tour de taille		
Tour de hanches		
Tour de cuisse		

Mes performances

Détails	Ce jour	Objectif

Mon bilan

Mes + :

Mes points d'amélioration :

Fin Semaine 4 :

Notes

Retrouvez
différents
programmes sur
www.lotus-bouche-cousue.fr
pour une routine
forme &
bien-être

Lotus & Bouche Cousue

www.lotus-bouche-cousue.fr