

MODULE 1
COMPRENDRE VOS POUMONS**Suivez vos exercices**

Notez vos répétitions, le poids utilisé pour l'entraînement musculaire et le cardio quotidien.

Remplissez un cercle pour noter la fréquence de vos « exercices avec nous » et la fréquence à laquelle vous incluez 30 minutes de cardio dans votre journée.

Exemple

Module 1 : « Faites de l'exercice avec nous »	Cardio quotidien - 30 minutes
Répétitions : <i>8 répétitions</i>	Description : <i>5 minutes/5 fois par jour</i> <i>Ou à la poste 2 fois par jour</i>
Poids : <i>Bouteille d'eau ou 1,5 kg</i>	<input checked="" type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>
<input checked="" type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>

Module 1 : « Faites de l'exercice avec nous »	Cardio quotidien - 30 minutes
Répétitions :	Description :
Poids :	

Module 2 : « Faites de l'exercice avec nous »	Cardio quotidien - 30 minutes
Répétitions :	Description :
Poids :	

MODULE 1
COMPRENDRE VOS POUMONS

Module 3 : « Faites de l'exercice avec nous »	Cardio quotidien - 30 minutes
Répétitions :	Description :
Poids :	
Module 4 : « Faites de l'exercice avec nous »	Cardio quotidien - 30 minutes
Répétitions :	Description :
Poids :	
Module 5 : « Faites de l'exercice avec nous »	Cardio quotidien - 30 minutes
Répétitions :	Description :
Poids :	
Module 6 : « Faites de l'exercice avec nous »	Cardio quotidien - 30 minutes
Répétitions :	Description :
Poids :	

MODULE 1
COMPRENDRE VOS POUMONS

Module 7 : « Faites de l'exercice avec nous »	Cardio quotidien - 30 minutes
Répétitions :	Description :
Poids :	
Module 8 : « Faites de l'exercice avec nous »	Cardio quotidien - 30 minutes
Répétitions :	Description :
Poids :	